



Dagmar Kéryová,
CPCC, PCC



Zora Inka Grohoľová,
ACC

Inšpirácie pre duševnú pohodu v čase neistoty

Workshop pre SOHK

11.3.2021

10.00 – 11.00 hod.



Slovak
Charter Chapter

Agenda

- Profesionálny koučing na Slovensku
- Vplyv lockdownu na duševnú pohodu a celkový pocit šťastia
- Ako tento čas využiť pre svoj posun a rast
- Tip 1: Ako viesť seba aj iných z perspektívy vynárajúcej sa budúcnosti a nie zo vzorcov minulosti
- Tip 2: Kde je naše slepé miesto?
- Tip 3: Práca s telom ako základ pre prácu s emóciami a myslou, sila denného svetla
- Možnosti koučingu

International Coaching Federation

- Najväčšia a najrešpektovanejšia celosvetová organizácia profesionálnych koučov
- Viac ako 36 000 členov v **149** krajinách
- Členstvo v ICF je zárukou najvyšších medzinárodných štandardov profesionálneho koučingu, ako aj akreditovaného vzdelávania koučov, ktoré je povinne priebežne dopĺňané
- Na Slovensku: 81 členov
- www.icf.sk : Register ICF koučov
- Online koučing



Čo dnešná doba žiada od nás ako lídrov svojho života?

Ukázať odvahu lídra – hovoriť o tom, ako sa skutočne cítime v lockdowne, ukázať svoju zraniteľnosť, nemožnosť dať istotu do budúcnosti a zároveň schopnosť viesť PROCES ako si spoločne budúcnosť tvoríme

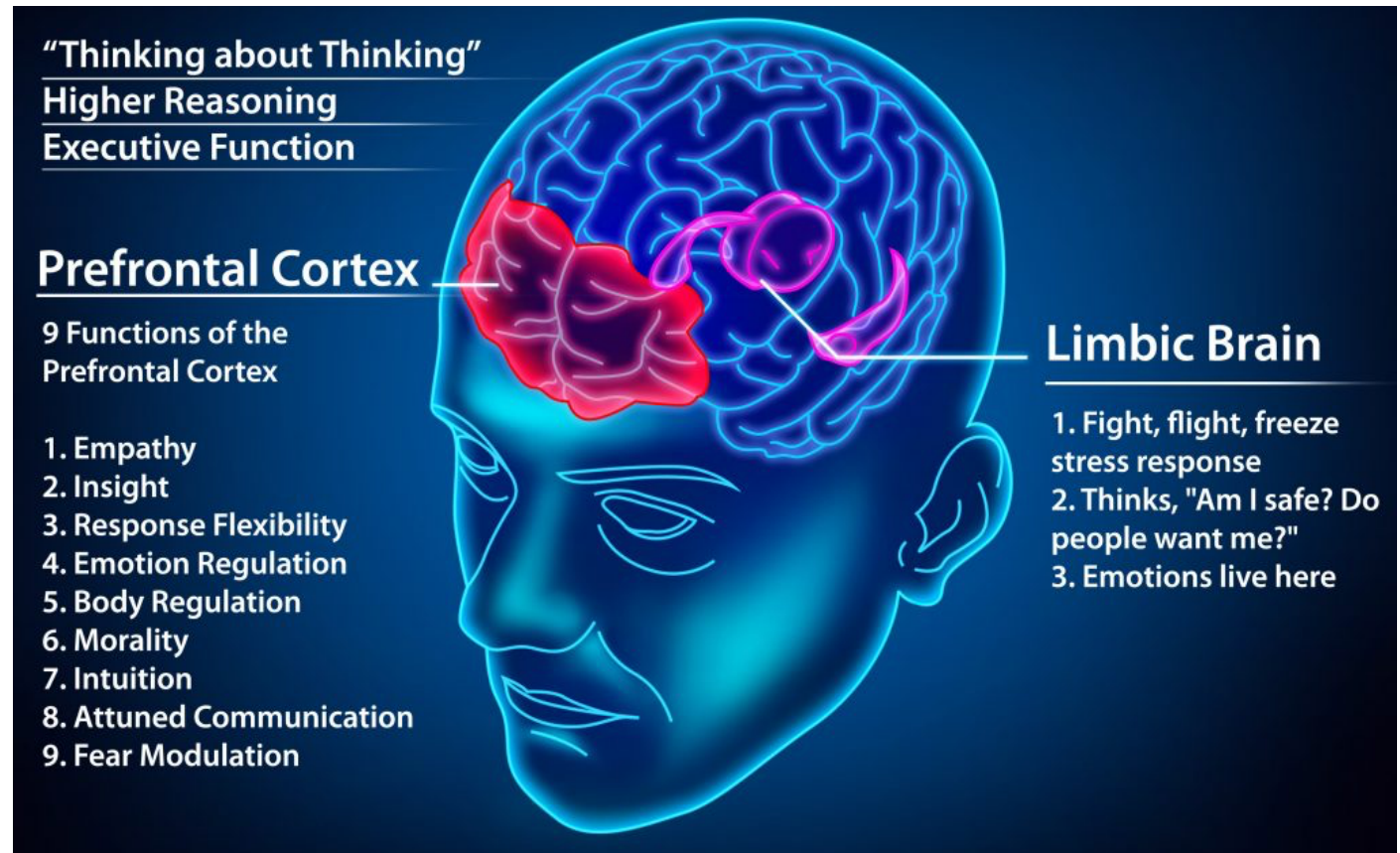
Pracovať aj s inými zdrojmi ako je naša analytická myseľ – empatické počúvanie, vnímanie kam “vedú prúdy”, inteligencia nášho tela

Vnímať naše prepojenie – v “dobrom” aj v “zlom”, vytvárať priestor pre spolutvorenie

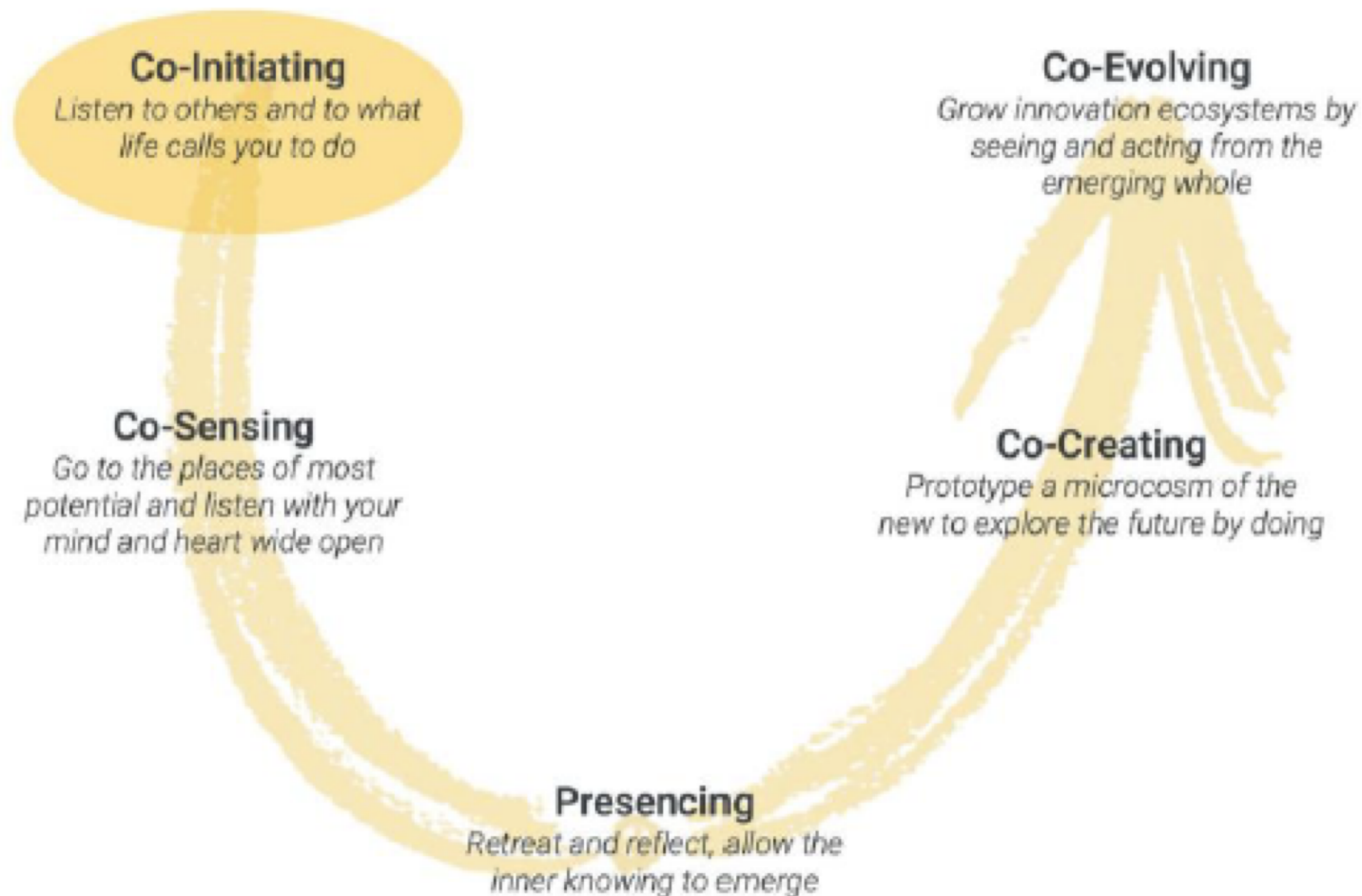
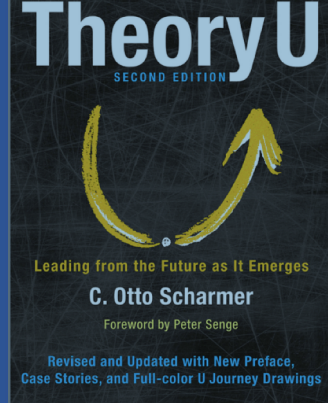


Brain based pohľad na výzvy doby

- Mozog ako orgán
- Šťastie v práci
- Hľadanie šťastia ako súčasť praktickej filozofie
- Neuroveda a filozofia

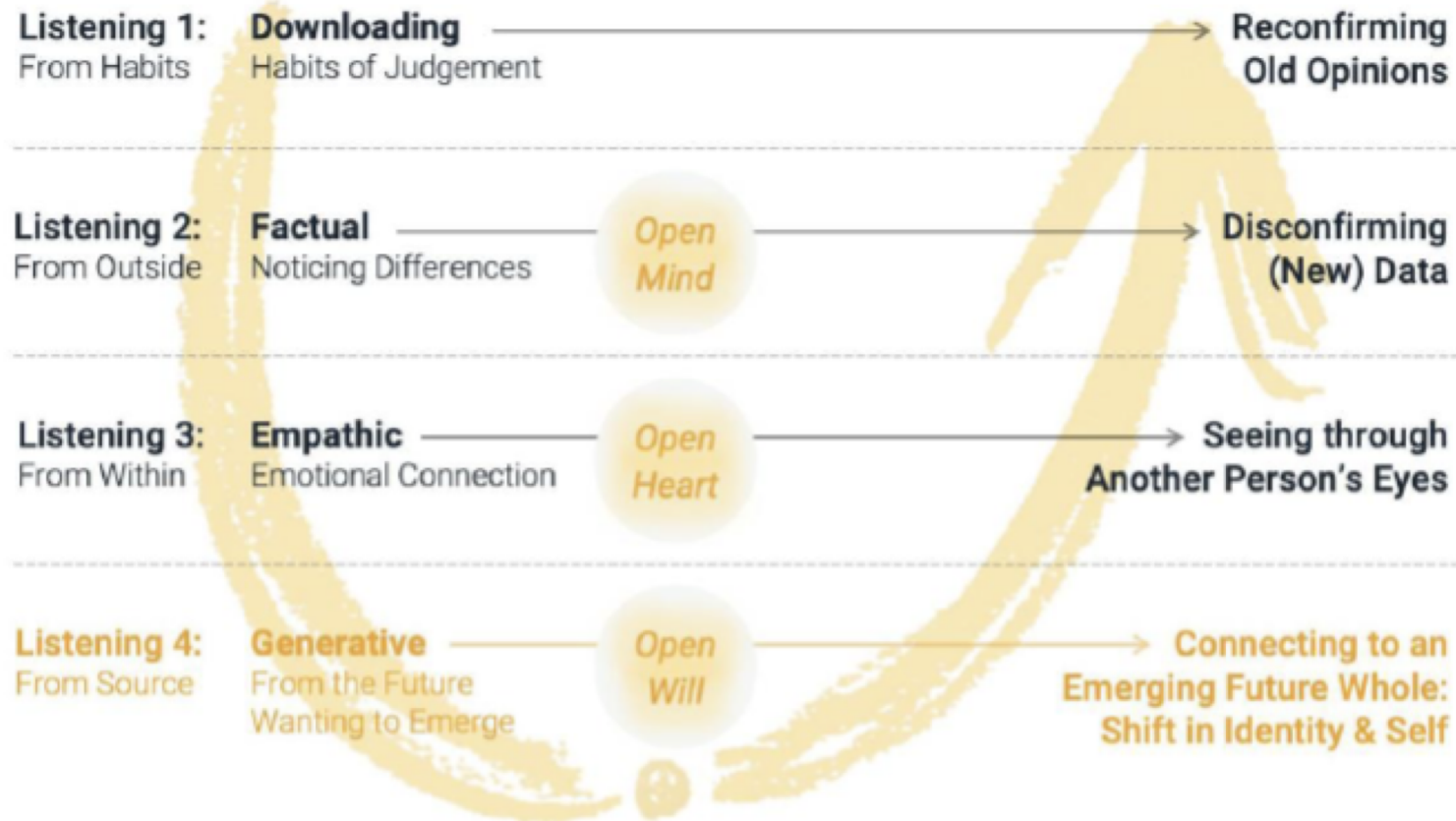


Teória “U” – ako viesť z vynárajúcej sa budúcnosti

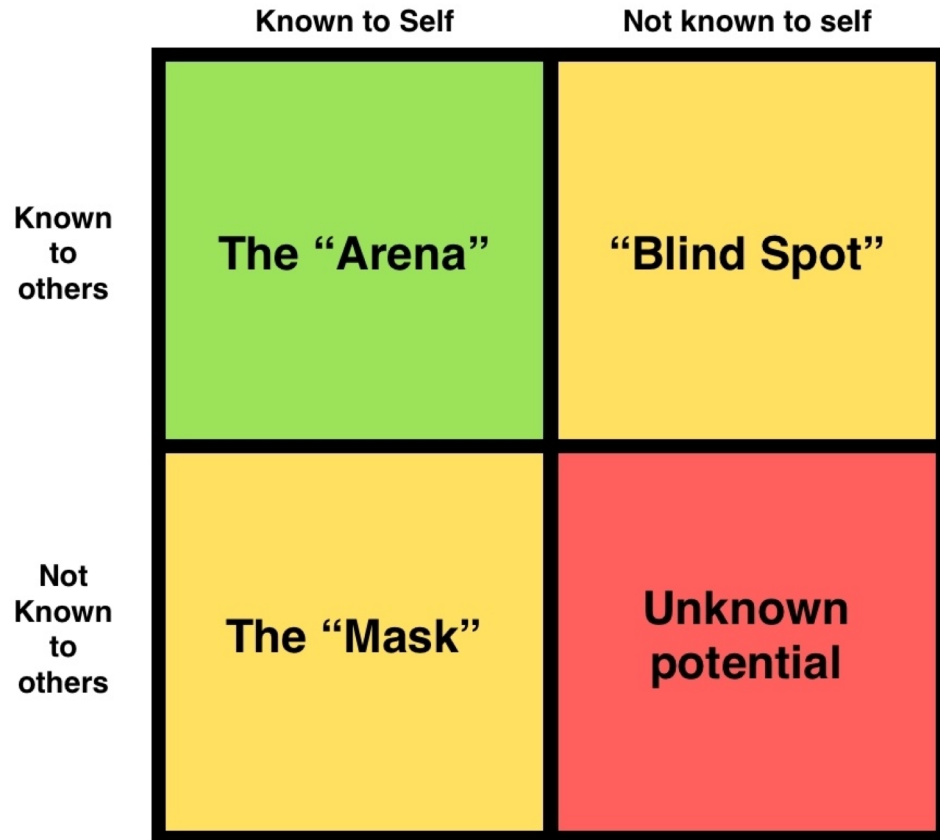




4 úrovne počúvania



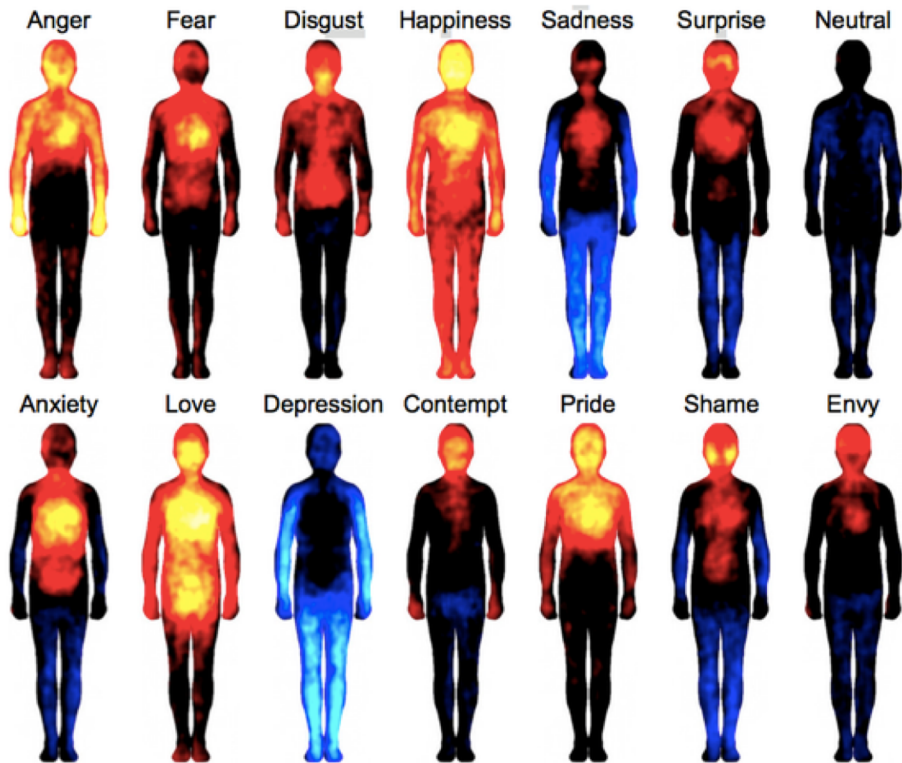
Kde je naše slepé miesto?



Johari Window

- Kríza ako príležitosť na spoznanie seba aj iných – princíp reality show
- Zoznam dobrých vlastností – poznanie seba aj iných.
- Nohari Window: Predstavte si človeka, ktorý vás irituje
- Čo s týmito poznatkami ďalej?

Práca s telom ako základ pre prácu s emóciami a myslou



Self-reported body maps showing areas where subjects felt sensations increased (warm colors) or decreased (cool colors) for a given emotion. (Proceedings of the

Screenshot Academies of Sciences)

Naše telo a emócie sú spojené nádoby
– keď sa „zle“ cítim, pomôže mi práca s telom

- keď si dovoľím „počúvať“ svoje telo a pocity v ňom, povie mi, aké emócie prežívam

Sila denného svetla



- Mozog ako orgán, melatonín, serotonín, kortizol a ich vplyv na depresiu
- Trojaká užitočnosť rannej vychádzky
- Chodenie ako podpora premýšľania, tvorenia nápadov aj riešenia konfliktov
- Psychosomatika
- Paneurópska štúdia SINPHONIE z roku 2014, ktorá skúmala 114 škôl v 23 krajinách zistila, že zvýšené množstvo denného svetla v triedach zlepšilo výsledky žiakov v matematike a logike až o 15 %.



S akou najdôležitejšou myšlienkou dnes odchádzate?

Ďakujeme za pozornosť.

REGISTER koučův - www.icf.sk



Slovak
Charter Chapter