



Profil kouče

PhDr. Jan Benda



Jestliže chceme být úspěšní v práci a zároveň šťastní v životě, potřebujeme vědět, co doopravdy chceme a co nechceme. Můj přístup ke koučování klade důraz na sebeuvědomění, rozvoj intuice a vzhledu a pomáhá Vám objevovat vlastní schopnosti potřebné k tomu, abyste mohli dělat rozhodnutí, která jsou pro Vás těmi správnými. V procesu koučování můžeme využít moudrost těla k lepšímu porozumění Vašim potížím a k tomu, abychom objevili, jak je proměnit v cenné příležitosti k osobnímu růstu, rozvíjení emoční inteligence a zvýšené efektivitě. Během posledních deseti let jsem s velkým zaujetím studoval buddhistickou psychologii a rozvíjel meditační praxi. Poznání o fungování naší mysli a těla, které jsem získal, nyní využívám při koučování stejně jako v psychoterapii. Spolu s podobně smýšlejícími kolegy vytváříme vlastní přístup ke koučování a soft-skills tréninkům, založený na sebeuvědomění a inspirovaný principy prastaré buddhistické psychologie. Tento nový přístup jsme nazvali "Mindful Business™".

KDO JSOU MOJI KLIENTI

Mými klienty jsou manažeři a podnikatelé, kteří chtějí, aby se vytváření zisku stalo přirozenou součástí jejich seberealizace a šťastného života. Jsou to lidé, kteří přijali plnou zodpovědnost za svůj život, chtějí se rozvíjet, překonávat vnitřní i vnější překážky a chtějí využívat své nadání smysluplným způsobem. Mými klienty jsou leadeři, kteří si uvědomují nevyhnutelnost změn, mají odvahu poslouchat vlastní intuici, vědí, co doopravdy chtějí a jsou otevřeni tomu, co svět vyžaduje od nich. Mými klienty jsou lidé, kteří našli své místo ve světě a v každém okamžiku chtějí nacházet i sami sebe.

PRINCIPY MÉ PRÁCE

Jasný záměr

Pomáhám koučovanému uvědomit si, po čem skutečně z celého srdce touží. Když objevíme touhu, znamená to, že budeme moci využít pramen netušené energie, kreativity a síly potřebné k rozvinutí nových možností a realizaci vlastní vize.

Opravdovost

Pomáhám koučovanému dostat se do kontaktu s vlastním prožíváním, abychom zjistili, co je v dané záležitosti „jádnem pudla“ a mohli společně pracovat na tématech, která dávají koučovanému v daný okamžik opravdu smysl.

Sebepoznání

Pomáhám koučovanému rozvíjet schopnost sebereflexe neboli schopnost uvědomovat si procesy probíhající v jeho vlastní mysli (mindfulness). To přináší nový úhel pohledu na jednotlivé situace, nové porozumění, vzhled i vnímání širších souvislostí.

Odvaha

Realizovat svůj sen znamená měnit zaběhané stereotypy, čelit výzvam, překonávat strach a pochybnosti. Pomáhám koučovanému uvidět překážky ve svém nitru a využít jejich energii ve svůj prospěch.

Humor

Uvolněná atmosféra, porozumění a nadhled jsou samozřejmou a přirozenou součástí koučování. Pomáhám koučovanému rozvinout flexibilitu, lehkost, schopnost improvizovat i schopnost smát se sám sobě. V koučování nejde o to, prorazit zeď hlavou. Jde o to, ji přeskočit.



VZDĚLÁNÍ

- Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze - jednooborová psychologie (rigorózní zkouška)
- Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze – doktorandské studium psychologie (probíhá)

DALŠÍ ODBORNÉ VZDĚLÁNÍ

- Pesso Boyden System Psychomotor Therapy – čtyřletý sebezkušenostní psychoterapeutický výcvik
- Satiterapie – čtyřletý komunitní výcvik na osobu zaměřené integrativní psychoterapie
- Stargate – výcvik v práci s mimořádnými stavy vědomí
- Řada dalších kratších kurzů, např. Focusing, Krizová intervence, Posttraumatická intervenční péče a další

PROFESNÍ KARIÉRA

- 2007 – dosud Senior consultant, kouč – A.T.A.P. CZ, s.r.o. + externí spolupráce s Odyssey Performance Enhancement Network, s.r.o., Assessment Systems, s.r.o.
- 2005 – dosud Privátní psychoterapeut
- 2000 – 2008 Psycholog – Ústřední vojenská nemocnice Praha-Střešovice, Hasičský záchranný sbor Ústeckého kraje, Masarykova nemocnice v Ústí n. L.

REFERENCE - TRÉNINKY & KOUČOVÁNÍ

T-Mobile, O2, HSBC, Česká národní banka, GE Money Bank, ING Bank, ING Insurance company, ING Real Estate, Partners, Deloitte, Sun Microsystems, Adastra, Western Digital, Nestle, RWE, DHL, Česká Rafinérská, CzechTrade, CzechInvest, Holmes Place.

KOUČOVANÉ POZICE

- obchodní manažer pro střední a východní Evropu
- country manager
- ředitel územního odboru
- ředitel
- oblastní ředitel
- náměstek ředitele
- manager