

# **METODY KOUČOVÁNÍ A SEBEKOUČOVÁNÍ**

**Věra Kapsová, GrowJOB Institute**

**KDY: čtvrtek 27. února 2014, 16:20 – 18:00**

**KDE: posluchárna P10, ESF MU, Lipová 41a, Brno**

## **Anotace**

Dnešní doba je charakteristická velkým množstvím možností, z nichž musí každý z nás denně volit. ČÍM VÍCE MOŽNOSTÍ VOLBY MÁME, TÍM JE OBTÍŽNĚJŠÍ SE PRO NĚKTEROU Z NICH ROZHODNOUT A MY SE VE SVÉM ŽIVOTĚ NEPOSOUVÁME.

**Smyslem školení je:**

- pomoci účastníkům se lépe orientovat ve svých možnostech,
- naučit je tak co nejefektivněji využívat jejich potenciál,
- předat jim teoretické a praktické znalosti z oblasti osobního rozvoje,
- pomoci jim osvojit si metody koučování a sebekoučování pro jejich dlouhodobé zvýšení efektivity a spokojenosti.

**„LIDÉ VE SVÉM ŽIVOTĚ NELITUJÍ TOHO, CO UDĚLALI,  
ALE TOHO, CO NEUDĚLALI.“**

Prof. Philip Zimbardo, profesor psychologie, Stanford University