



# 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 přeskochit.



## 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