

# Alena Ptáčková



## Co Vás přivedlo ke koučinku?

Ke koučinku mě přivedlo přesvědčení, že pokud někomu projevíme důvěru v jeho schopnosti, tak tím zásadně ovlivníme jeho další život. A také touha podporovat druhé při objevování těchto schopností.

Koučink vnímám jako cestu osobního rozvoje umožňující účinně rozvinout vrozené schopnosti člověka. Kouč je průvodcem, který naslouchá jeho životnímu příběhu a podporuje jej na této cestě.

## V čem může být spolupráce s Vámi jako s koučem přínosem?

Věřím v sílu přirozeného potenciálu ukrytého v každém člověku i v jeho schopnost naplno jej využít - v běžném a profesním životě i při sportu. Již mnohokrát jsem se v životě přesvědčila, že kdo skutečně chce, dokáže zvládnout i zdánlivě nepřekonatelné překážky. K lidem přistupuji s pokorou a respektem k jeho jedinečnosti. Z vlastní rodiny mám dlouholetou osobní zkušenost s péčí o handicapované.

Ve svém volném čase se již od roku 2010 zabývám studiem wushu - taiji rodinného stylu Chen na Taiji Akademii Praha.

## Vzdělání

- Facilitace v procesu řízené diskuse (Asociace mediátorů ČR)
- Sportovní příprava dětí (Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy)
- Ekonomie (Filozofická fakulta Univerzity Karlovy)
- Překladačství – tlumočnictví: německý jazyk (Filozofická fakulta Univerzity Karlovy)

## Kvalifikace v koučinku

- Akreditovaný profesionální kouč (Koučink Centrum)
- Týmový koučink v praxi (Koučink Centrum)
- Základní principy koučinku (Koučink Centrum)

## Členství v profesních organizacích

- Spolek absolventů Filozofické fakulty Univerzity Karlovy
- Klub Alumni Univerzity Karlovy

## Praxe v zaměstnání

Státní správa (analytik, parlamentní zpravodaj, auditor) – 18 let

Na volné noze (koučka, facilitátorka, konzultantka, lektorka) – 6 let

## Praxe v koučování

- Počet dosud odkoučovaných hodin - 60+

## Specializace

Při koučování používám svůj koučovací program „KOUČ pro každý den“, který je zaměřen na konkrétní situaci klienta a propojuje koučovací nástroje s principy nenásilné komunikace Marshalla Rosenberga:

- Podpora při stanovení a dosahování cílů
- Posílení motivace
- Uvědomění si svých silných stránek
- Stanovení priorit
- Rozvoj osobního potenciálu
- Zvládání emocí
- Posílení odolnosti vůči stresu
- Zlepšení komunikace a mezilidských vztahů