



PSYCHOLOGICKÝ KOUČINK

Psychologický koučink je vedený koučem - psychologem, který využívá psychologické principy a techniky k podpoře jednotlivců při řešení osobních či profesních výzev. Tento typ koučinku se zaměřuje na hlubší porozumění sebe sama, rozvoj emoční inteligence a posílení psychické odolnosti. Obvykle se využívá pro řešení náročných osobních či pracovních situací.



Určeno pro:

Všechny jednotlivce, kteří:

- potřebují posílit svou psychickou odolnost a schopnost zvládat stres
- čelí náročným situacím a potřebují podporu při jejich řešení



Vyřeší situace:

- Zvládání stresu: Pomáhá jednotlivcům efektivně zvládat stresové situace a předcházet vyhoření.
- Rozvoj emoční inteligence: Zlepšuje schopnost rozpoznávat a regulovat vlastní emoce, stejně jako porozumět emocím ostatních.
- Osobní růst: Podporuje zvýšené sebeuvědomění, lepší seberegulaci, vyšší úroveň empatie a zlepšení sociálních kompetencí.
- Konflikty a krizové situace: Učí, jak komunikovat v náročných situacích s empatií, asertivitou a jasností, a pomáhá nacházet způsoby jak uchopit a řešit krizové situace ať osobní, tak uvnitř týmu či napříč firmou



Doporučený rozsah:

- Obvykle 6 – 10 koučovacích setkání v průběhu 3 – 6 měsíců. V případě potřeby možná intenzivní koučovací intervence.



Forma:

Individuální setkání – osobně nebo online

Chci vědět víc

Chci se dozvědět víc o tomto typu koučinku:



Kateřina Přibilová

Individuální koučka, psycholožka

„Ráda pokládám silné otázky, naslouchám
a pomáhám druhým růst“

Chci si domluvit termín koučování:

duskova@mgcgroup.cz