RESILIENCE KOUČINK

Jde o koučovací přístup zaměřený na **rozvoj psychické odolnosti, vnitřní stability a schopnosti adaptace v náročných nebo stresujících životních a pracovních situacích**. Jeho cílem je podpořit klienta v tom, aby zvládal tlak, změny a nejistotu bez ztráty vlastní identity, zdraví a životní rovnováhy.

Resilience kouč pomáhá klientovi **zvědomit vnitřní i vnější stresory** a jejich dopad na myšlení, emoce i tělo. Společně s klientem **hledá zdroje síly, opory a vnitřní stability.** Může klienta učit **konkrétní techniky zvládání stresu, emoční regulace a regenerace.** Podporuje klienta v **budování odolného mindsetu** – např. růstového myšlení, vděčnosti, vědomé volby reakce."

Určeno pro:

- Lídry, manažery a podnikatele, kteří čelí **trvalému tlaku, odpovědnosti a změnám**.
- Zaměstnance ve stresovém nebo změnovém prostředí – **reorganizace, nadměrné cíle, krizové situace.**
- Jednotlivce **po náročné životní události** – ztráta, rozchod, vyhoření, nemoc.
- Lidi, kteří chtějí dlouhodobě fungovat efektivně, ale zdravě a vědomě.

Vyřeší situace:

- Přechodové nebo krizové období – změna zaměstnání, vedení týmu, osobní ztráty.
- Pocit, že život nebo práce jsou „mimo kontrolu" – vysoká míra nejistoty a tlaku.
- Negativní vnitřní dialog – sebekritika, pochybnosti, pocit selhání, potlačené emoce, vnitřní napětí, neschopnost vypnout nebo se uvolnit.
- Nízká schopnost regenerace – člověk se neumí nebo nestíhá dobít. Vyhoření, chronický stres, přetížení nebo ztráta smyslu v práci.
- Problémy v mezilidských vztazích pod tlakem stresu – výbuchy, uzavřenost, konflikty.

Doporučený rozsah:

6 až 10 sezení (každé 60–90 minut), rozloženo do 2–4 měsíců.

- 1.–2. sezení: Mapování stresorů, vymezení cílů, úvodní nástroje.
- 3.–6. sezení: Nácvik a zavádění technik, práce s emocemi, mindset.
- 7.–10. sezení: Upevňování vnitřní stability, obnova energie, udržitelnost změn.

Odolnost se buduje postupně, nikoli jednorázově. Pravidelný prostor na reflexi a podporu umožňuje hlubší a trvalejší změnu.

Forma:

Individuálně (osobně / online) – nejčastější a nejefektivnější forma.
Skupinově (workshopy, tréninky resilience) – ideální pro týmy, HR nebo krizové období.

Chci vědět víc

Chci se dozvědět víc o tomto typu koučinku:

Simona Dosedělová
Koučka, lektorka

„Pomáhám najít čas na život a smysl v práci."

Chci si domluvit termín koučování:

napište na:
duskova@mgcgroup.cz