



VZTAHOVÝ KOUČINK

Koučovací přístup zaměřený na zlepšování mezilidských vztahů – partnerských, rodinných, pracovních i přátelských.

Jeho cílem je pomoci jednotlivcům nebo párům lépe porozumět sobě i druhým, zlepšit komunikaci, budovat důvěru, řešit konflikty a tvořit zdravější, funkčnější a vědomější vztahy.

Vztahový kouč pomáhá klientům zpracovat a překonat náročné situace ve vztazích a dokáže zprostředkovat nástroje a vhledy, které vedou k harmonii, respektu a růstu.



Určeno pro:

Manažery, členy týmu, HR, kteří chtějí zlepšit vztahy se svými podřízenými a kolegy, posílit důvěru a kultivovat zdravou pracovní atmosféru (lépe komunikovat, spolupracovat nebo řešit konflikty), lépe nastavovat hranice a řídit emoce v zátěžových situacích.
Zaměstnance v náročných mezilidských situacích – např. po změně pozice, při návratu z mateřské, při reorganizaci týmu nebo při neshodách s kolegy.



Vyřeší situace:

- **Opakující se konflikty** mezi kolegy nebo v týmu, nedorozumění, „tichá rezignace“ nebo pasivně-agresivní chování. Neefektivní nebo neautentická komunikace – mlžení, vyhýbání se, přehnaná asertivita nebo manipulace.
- **Nízká schopnost zpětné vazby** – buď se jí lidé bojí dávat, nebo ji neumí přijímat.
- **Ztráta důvěry** v týmu nebo mezi vedením a zaměstnanci – například po organizačních změnách, propouštění nebo konfliktech.
- **Nerovnováha mezi profesními a osobními vztahy** na pracovišti – např. přátelství kontra autorita, rodinné firmy.
- **Týmová únava, frustrace nebo opakované selhávání v týmové spolupráci**, které mají vztahový původ (např. špatná komunikace, špatně nastavené role nebo očekávání).



Doporučený rozsah:

- 6 až 10 koučovacích sezení (každé cca 60–90 minut), dle závažnosti tématu.
- 1.–2. sezení: Zmapování situace, cílů a vztahových vzorců.
 - 3.–6. sezení: Práce na konkrétních tématech (např. hranice, komunikace, důvěra).
 - 7.–10. sezení: Ukotvení změn, nové návyky, podpora samostatnosti klienta.
- Delší spolupráce je vhodná při práci s dlouhodobými vztahovými problémy nebo sebereflexí. Kratší lze využít pro řešení konkrétní otázky nebo jako krizovou podporu.



Forma:

Individuálně – klient přichází řešit svůj vztah k druhým nebo k sobě.
Párově – kouč pracuje s oběma partnery, facilituje rozhovor, pomáhá s nasloucháním a porozuměním
Online (Zoom, Meet) – flexibilní a dostupné i na dálku
Osobně – vhodné pro hlubší práci nebo v citlivých situacích

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