

# KOUCING

Koučing sa sústreďuje predovšetkým na budúcnosť klienta, riešenie aktuálnych problémov a je orientovaný na sebarozvoj klienta s cieľom dosiahnuť posun.



MARINA PANO

„POMÁHAM ZADEFINOVAŤ VAŠE  
HODNOTY A CIELE A NAPLNÍŤ ICH.“

Marina sa sústreďuje na podporu klientov pri hľadaní ich cieľov, smerovania, odbúravaní ich vlastných obmedzení, identifikácie silných stránok a pomáha im s prípravou konkrétneho plánu, aby mohli naplniť svoj potenciál a vízie. Jej prístup spája myseľ, telo, životný štýl a prevenciu. Spolupracuje aj s poprednými hráčmi NHL, vrcholovými manažérmi a podnikateľmi v Kanade a USA.

Odporúčaný počet  
sedení: 7 (je  
možné upraviť)

Dĺžka trvania  
jedného sedenia:  
60 min

Konzultácie prebiehajú online a  
sú v anglickom jazyku.



LUCIA ŠICKOVÁ

„PREKONÁVAJME BARIÉRY A  
OTVORME VLASTNÚ KREATIVITU,  
AKO UMELEC VYTVOR SÁM SEBA  
PODĽA VLASTNEJ PREDSTAVY.“

Lucia je koučka, podnikateľka, filantropka. Vo svojom prístupe využíva vedomosti z pozitívnej psychológie, teórie FLOW, SDT a skúsenosti z podnikateľskej, hernej praxe. Posledný rok sa intenzívne venuje štúdiu vedomia. V práci s ľuďmi sa zameriava na tvorenie spoločného porozumenia mentálnych modelov, ktoré si tvoríme o svete.

Odporúčaný počet  
sedení: podľa dohody

Dĺžka trvania  
jedného sedenia:  
30 alebo 60 minút



KRISTÍNA GEHEROVÁ

„SMERUJEME K DOSIAHNUTIU  
UDRŽATEĽNEJ ZMENY  
U KLIENTA.“

Kristína sa zameriava na Brain-Based Coaching, ktorý spája koučovanie a poznatky modernej neurovedy. Vďaka praktickým technikám pomáha naštartovať životnú zmenu a nájsť prekážky, ktoré bránia klientovi v rozvoji. Tento typ koučingu ako jediný umožňuje meranie dosiahnutých posunov klienta.

Odporúčaný počet  
sedení: 12 (je možné  
upraviť)

Dĺžka trvania  
jedného sedenia:  
60 min



# INDIVIDUÁLNY KOUČING

Cieľom koučingu je dať klientovi možnosť naplniť svoj potenciál, vytvoriť seba podľa vlastných predstáv a nielen očakávaní okolia a poskytnúť nástroje a vedenie či podporu na tejto ceste.

Koučing vie priniesť do života klienta jasnosť, nový nezaujatý pohľad a prispieva k udržateľným zmenám v živote.

Témy vyberá klient, ale môžu sa týkať sebarozvoja, pracovných či osobných dilem, časového manažmentu, komunikácie, manažovania vzťahov a konfliktov, otázok dôvery a delegovania na iných a podobne.

Individuálny koučing je možné kombinovať aj s inými programami či službami.



# KOUČING PRE MLADÝCH PROFESIONÁLOV

Rola študenta a zodpovedného člena tímu v práci sú dve veľmi rozličné časti života a je to tiež obdobie stretnutia sa s mnohými očakávaniami a otázkami o ich naplnení, vlastných schopnostiach, smerovaní: som dosť dobrý/ dobrá? Je to to, čo hľadám?

Ako sa zlepšiť, napredovať, naplniť ambície? Ako zladit' voľný čas?

Ako si vypýtať a komunikovať, čo chcem?

Koučing vie priniesť do života klienta jasnosť, nový nezaujatý pohľad a prispieva k udržateľným zmenám v živote.

Súčasťou programu môžu byť aj školenia, prednášky, motivačné stretnutia s top odborníkmi z oblasti koučingu, podnikania, športu či umenia na témy podľa výberu a záujmu klientov.

Trvanie: 10 sedení na 3 alebo 6 mesiacov  
podľa dohody (každý týždeň alebo každé dva)



# KOUČING PRE MATKY

Cieľom programu je napomôcť objavovať svoje silné vnútorné zdroje, spoločne prispievať k uvedomeniu toho, čo prežívate, ako tieto zistenia implementovať do každodenného života a tým zvyšovať jeho kvalitu.

Nosné témy programu sa týkajú otázok, ako nachádzať cestu k sebe samej a upevňovať svoju sebahodnotu, ako zvládať viaceré životné role a dosahovať v tom rovnováhu, ako kultivovať kvalitné vzťahy, ako uskutočňovať svoje sny a vízie, ako sa začleniť do pracovného alebo tvorivého procesu a ďalšie iné dôležité témy, ktoré budú na sedeniach vnášať samotné účastníčky.



# POSTUP

1. MOŽNOSŤ TELEFONICKEJ KONZULTÁCIE OHĽADNE VHDODNEJ SLUŽBY, KOUČA ALEBO PRIEBEHU SEDENIA
2. REZERVÁCIA TELEFONICKY ALEBO ONLINE NA [WWW.INLY.SK](http://WWW.INLY.SK)
3. PRVÝ TERMÍN DO 7 DNÍ  
TERMÍNY AJ CEZ VÍKEND  
GARANCIA PRAVIDELNÝCH TERMÍNOV
4. DISKRÉTNOSŤ A DÔVERNOSŤ –  
OBSAH SEDENÍ ZOSTÁVA VÝLUČNE MEDZI  
KOUČOM A KLIENTOM

# KONTAKT

[info@inly.sk](mailto:info@inly.sk)

online rezervácie termínov na [www.inly.sk](http://www.inly.sk)

alebo telefonicky na [0911 112 965](tel:0911112965)

