

## Nabídka: Individuální neurokoučink

### Co díky neurokoučinku získáte?

**Neurokoučink** Vám i Vašim zaměstnancům umožní ve velmi krátké době úspěšně dosáhnout stanovených cílů a změn. Tyto změny jsou trvalé díky pozitivní změně myšlení a jednání.

### Díky neurokoučinku získáte mj.:

- **odstup a nadhled** nad řešenými tématy
- efektivitu ve využití mozkové kapacity pro dosažení cílů a záměrů
- razantní **posun v interní komunikaci a vztazích**
- nová neurospojení vedoucí k trvalé pozitivní změně myšlení, vnímání, cítění a chování
- účinné stanovení priorit, zvýšení efektivity práce
- lepší **práci s emocemi**, vysokou míru empatie vůči kolegům i podřízeným
- větší odvahu, rozhodnost, sebejistotu
- schopnost nalézt **racionální řešení** konfliktů
- **prevenci syndromu vyhoření** (nespavost, bolesti hlavy, žaludeční potíže, vysoký tlak), případně snížení jeho dopadu
- posílení emoční a sociální inteligence
- **umění odpocívat** a načerpat mentální energii nutnou pro dlouhodobé dosahování maximálních výsledků, kreativitu i koncentraci

Ráda Vás touto cestou provedu...

Jsem **Mgr. Irena Houdková**,  
členka EMCC - European Mentoring and Coaching Council.

Ve firemním prostředí působím již od r. 2001.  
Díky dlouholeté praxi jsem obeznámena s problematikou středního, vysšího i TOP managementu.

Zkušenosti s vedením a řízením týmu téměř 70 lidí jsem získala na pozici CEO v Jazykové škole HOUDEK, překladatelský servis, ve které působím od r. 2009.

Rozumím enormnímu tlaku na výkon, stejně jako úskalím interní komunikace. Vím tedy, s jakými překážkami a obtížemi se leadeři musí každý den potýkat.



## **Mé vzdělání v oblasti koučinku:**

### **BBC - Brain-Based coaching**

Absolvováno u jedničky na českém trhu v Neurokoučinku Dr. Vladimíra Tuky

**Inspirace z NLP a využití v koučovací praxi** (Coaching Systems)

**Mindset Coaching** - Mindset Academy

**Intenzivní kurz KOUČ** s akreditací MŠMT

**Pravidelný mentoring koučů** - NeuroLeadership s.r.o.

**Supervize koučinku**

**Intervizní skupina koučů z celé ČR**

## **Má metoda:**

Můj koučovací styl vychází především z pravidel Brain-Based coaching / Neurokoučinku a Neurolingvistického programování.

BBC a NLP stojí na nejnovějších poznatkách z oblasti neurovědy a využívají specifika našeho mozku, jeho slabých i silných stránek tak, aby koučování mělo pro koučovaného maximální efekt.

Díky této metodě se naučíte využít svůj mozkový potenciál rychleji a efektivněji. Osvojíte si způsoby, jak vědomě pracovat s informacemi, které jsou běžně uloženy v nevědomí.

## **Jak naše sezení proběhne?**

- v pravidelných 90 minutových setkáních
- v klidném a bezpečném prostředí
- s mou intenzivní podporou během celého náročného procesu, tedy na sezeních i mimo ně

*At' už si myslíte, že to dokážete,  
nebo nedokážete, máte pravdu.*

Henry Ford

## **Podmínky pro efektivní výsledek koučinku:**

- koučovaný se sezení účastní dobrovolně
- koučovaný je osobně zainteresován na dosažení změn, cílů
- vzájemná důvěra a naprostá otevřenosť
- pravidelná setkání s maximálním rozestupem o délce 3 týdny
- plnění zadaných akcí a úloh
- víra v odborné kompetence kouče a aplikované metody

Optimální  
délka  
koučovacího  
sezení je  
**90 minut.**

Minimální  
efektivní počet  
setkání je 7,  
optimální 12.

Celá koučovací  
série trvá  
průměrně  
**5 - 8 měsíců.**

Optimální  
frekvence  
setkání je **1x**  
**za dva až tři**  
**týdny.**

## **Cena**

za sérii 12 sezení (1 sezení zdarma!)	47 850 Kč
za sérii 7 sezení	30 450 Kč
za 1 sezení	4 350 Kč

Délka jednoho sezení je 90 minut. Ceny jsou uvedeny bez DPH.

Cena zahrnuje cestovní náklady v rámci Ústí nad Labem, Teplice, Most, Chomutov, Žatec, Děčín, Litoměřice, Lovosice, Roudnice nad Labem, Praha.

Ráda Vás navštívím i v jiných městech za příspěvek na cestovné.

## Reference

Koučovacích sezení paní Mgr. Ireny Houdkové využíváme za účelem dalšího rozvoje našich zaměstnanců a ve formě firemního benefitu pro manažerské pozice. Hlavními tématy koučování je zefektivnění interní komunikace, prohloubení spolupráce a kontrola emocí v náročných pracovních situacích.

Výsledky sezení pozorujeme ve větší empatii koučovaných vůči ostatním kolegům, hlubší reflexi svého chování, získání nových pohledů na řešená témata a jejich aplikaci do firemní praxe. Paní Houdková dokáže klást přesné a trefné otázky, díky kterým se člověk rychle posune směrem k vytýčenému cíli.

Renata Fléglová, HR Manager, Tivall CZ, s.r.o.

Díky spolupráci s pí. Houdkovou vnímám, jak jsem se posunul dále v cestě za mými cíli. Při koučinku mě napadaly výborné nápady, ke kterým mě kouč nasměroval. Vždy jsem odcházel ze sezení namotivovaný. Následně jsem plnil jednotlivé úkoly, abych stanovených cílů dosáhl. Z jednotlivých úkonů, které jsem neměl rád, se díky koučinku stala rutina.

Oceňuji především osobní přístup kouče, který se mnou komunikoval i mimo koučovací hodiny. Kouč v podstatě ihned přišel na to, co a jak na mě platí a především na to, jak mě posunout dál. Díky koučinku jsem dokázal věci, které, pokud byste se mě zeptali předtím, zda bych je zvládl, tak bych se vám vysmál. Zpětně sleduji, že když vás někdo koučuje, tak všechno jde!

Ing. Michal Cvrček, CEO — MC účetnictví a daně, s.r.o.

Byla to moje první zkušenosť s koučinkem, a co jsem hledal, jsem našel. Vždy jsem se těšil na každé další sezení a snažil se zaměřit na aktuální a důležitá témata s tím, že vedení a směrování bylo v podstatě na mně.

Lépe si nyní uvědomuji důležitost si v dnešní uspěchané době najít čas jen pro sebe a analyzovat kroky, které jsem udělal, na které se chystám, a jak na to vše reagují lidé v mé okolí. Zkrátka naučit se od problémů poodstoupit, pojmenovat je a najít to nejlepší řešení pro jejich eliminaci. Koučink mě navedl na správnou cestu a cítím se jistější v oblasti komunikace, budování vztahů, motivace sebe i lidí okolo mě.

Marek Koníček, CI manažer, Knauf Insulation, spol. s.r.o.

Další reference naleznete na mém webu [houdkova-profikouc.cz](http://houdkova-profikouc.cz).

Mgr. Irena Houdková  
tel.: +420 702 186 683  
email: [info@houdkova-profikouc.cz](mailto:info@houdkova-profikouc.cz)  
[www.facebook.com/profi.kouc.Irena.Houdkova](https://www.facebook.com/profi.kouc.Irena.Houdkova)

