**[](https://www.dobrymsmerem.cz/)Koučink – Neurolingvistické programování**

​

Neuro - mysl, nervový systém

Lingvistické - jazyk, komunikace, naše vyjadřování jak verbální, tak neverbální

Programování - schopnost objevit a vnímat programy, které denně používáme v našem neurologickém systému a využít jich k dosažení vytouženého cíle

**…tedy jak používat jazyk naší mysli k tomu, abychom dosahovali snů a konkrétně stanovených cílů.**

​Většina školení v profesní sféře je zaměřena na schopnosti – školí se tedy na úrovni schopností člověka, včetně výuky jazyků. Ale co když je jedinec vnitřně přesvědčen, že není schopen prodat, že neumí prezentovat, že se cizí jazyk nikdy nenaučí a pevně tomu věří? Jeho podvědomí uvěřilo, že něco neumí, že není schopen, že to nedokáže.

Jedinec se tedy může školit na různé dovednosti, ale semínko, bohužel, napadá na úrodnou půdu. Nevěří tomu, že by to mohl dokázat. Chybí vnitřní přesvědčení.

Tady je potřeba pracovat právě na úrovni přesvědčení a na úrovni identity (čemu člověk věří, že je nebo kým je), tzn. změnit jeho/její negativní přesvědčení. Uvolnit stres.

Právě techniky NLP mohou pomoci **změnit negativní, omezující přesvědčení** a poté může následovat školení pro vybranou oblast – například prezentační či prodejní dovednosti či výuka jazyků.

**JAK?**

Pomocí vedeného rozhovoru se zaměříme na to, **co chceme a proč**, ne na to, co nechceme. Hledáme společně cíle, kterých chceme dosáhnout.

S VYUŽITÍM ZAJÍMAVÝCH TECHNIK NLP:

###### najdeme cíl a způsoby, jak toho dosáhnout

###### zaměříme se a zpracujeme neužitečné emoce **strachu, smutku, vzteku, pocitu viny či bezmoci**

###### najdeme a uvolníme **omezující přesvědčení** typu:

###### „tohle nikdy nedokážu, to se nenaučím, nejde mi to, nikdy nepotkám toho pravého/tu pravou“, která brání v dosažení vytouženého cíle či snu.

* odstraníme trému, posílíme sebevědomí
* naučíme se podívat na situace z různých úhlů pohledu, včetně nepříjemných situací ve vztazích

###### **Kouč je průvodcem** na cestě ke změně. Je to první a největší fanoušek :).

​

Ráda bych touto cestou nabídla koučink jako možnost benefitu pro zaměstnance. Pokud někdo nevyužje například nabídky vyýkuky jazyků či cvičení, může si vyzkoušet koučovací sezení. Jedno sezení trvá 90 – 120 minut. Vaši zaměstnanci tak mají možnost si vyřešit vnitřní problémy, konflikty a tím vylepšit i pracovní nasazení.

Zuzana Krupičková, tel. 775 326 391

[www.dobrymsmerem.cz](http://www.dobrymsmerem.cz)