

Nabídka pro školy a jejich zřizovatele

Využijte kouzla koučovacího přístupu a efektivní mezigenerační komunikace na pozadí moderních neurovědeckých konceptů pro lepší život v dalším rozvoji ředitelů škol, učitelů, žáků i spolupracujících rodičů. Jste jeden team a jen tak jste nejlepší!



Serie workshopů JAK učit OSOBNÍ ROZVOJ ve škole?	Jak učit předmět Osobní rozvoj tak, aby byl smysluplný pro žáky i učitele? Workshop nabídne jasný teoretický rámec a hlavně praktické nástroje, které si účastníci sami vyzkouší – od sebereflexivních cvičení a práce s emocemi přes techniky aktivního, reflektivního a pasivního naslouchání až po jednoduché metody práce se skupinovou dynamikou snadno aplikovatelné v různých třídních kolektivech a relaxační a stres odbourávající techniky pro žáky, jako je mindfulness, mentální fitness, různé práce s dechem atd. Společně se podíváme na klíčová témata osobního rozvoje ve škole, ukážeme si, jak je bezpečně a atraktivně vést v hodinách, a získáme tipy, jak si ulehčit přípravu. Cílem je, aby se učitelé cítili jistě, vybaveně a inspirovaně – a mohli předmět učit s lehkostí a přirozeností. Součástí workshopu je nabídka na zvyhodněné metodické materiály.
Série workshopů PUBERTA pro učitele:	Puberta není pouhým pokračováním dětství. Na dětství sice vývojově navazuje, ale v pubertě se tvoří nová osobnost de facto od A do Z. To je mimořádně náročné pro pubertáky samotné, ale i pro jejich okolí, včetně jejich pedagogů. Proto učitelé zážitkovou formou v této sérii workshopů proniknou do tajů puberty – objeví, co se děje v mozku, duši i těle jejich žáků, když dospívají. Pochopí jejich sociální potřeby a to, jak je nejlépe naplňovat, aby byli otevření výuce a spolupráci. Zjistí, co od pubertáků mohou čekat a co při nejlepší vůli pubertáci splnit nemohou. Pochopí, proč ráno většina dospívajících vůbec nefunguje a proč jsou často závislí na všem, co má obrazovku. A hlavně - zjistí, co s tím mohou dělat, aby si se svými studenty roky jejich dospívání užili, byli jim jako průvodci ku prospěchu a nemuseli roky spolu protrpět. Zjistí, jak mohou ve své třídě vytvořit wellbeing pro každého žáka, jak poznají, kdy žák nespolupracuje v důsledku strachu a jak ho mohou podpořit, jak pomoci žákům najít motivaci ke školní práci, která je pro ně obtížná nebo i pro tu, která je nebaví, a jak docílit s dospívajícími žáky propojení i respektu, aby jejich práce byla efektivní i naplňující zároveň. Série se skládá z 8 vyučovacích hodin, lze realizovat on site najednou, nebo postupně online a financovat z jedné šablony.
Workshop koučovací komunikace*	Učitelé v práci s žáky, studenty i s jejich rodiči často narážejí na řadu komunikačních bariér, které ztěžují proces učení i možnosti nalézt dohodu, jak v procesu vzdělávání řešit nějakou náročnou situaci. Běžné komunikační postupy nestačí. Složitá může být i komunikace napříč učitelským sborem a v rámci školní hierarchie. V tu chvíli poskytuje nové příležitosti koučovací komunikace, orientovaná na řešení a na nové možnosti, jež je zcela otevřená, konfrontaci obrací v dohodu a všem účastníkům dává naději na budoucí výsledek, který bude daleko lepší, než ten současný. Workshop poskytne teoretické základy, upozorní na nejčastější chyby, poskytne praktické tipy, jak se chyb vyvarovat, a poskytne možnost koučovací komunikaci nacvičit na řadě modelových situací. Časová dotace 2 hodiny.
Workshop reakční flexibility aneb jak ovládnout svůj vnitřní klid a	Práce učitele je emočně náročná a o množství různorodých zátěžových situací v ní není nouze. Umění reakční flexibility tak každý učitel denně využije jistě mnohokrát. Zároveň tak kultivuje své žáky už svým příkladem, prostřednictvím aktivace jejich zrcadlových neuronů v zátěžové situaci. Workshop Vám teoretickou i zážitkově praktickou formou poskytne exkurz do prostředí emocí – jak fungují jednotlivá

udržet si ho i v zátěžové situaci*	centra mozku, jak vznikají emoce a jaké mají složky, návod, jak docílit, aby nám i náročné emoce pomáhaly, cestu, jak být reakčně flexibilní v každé náročné situaci a praktické postupy, jak trénovat reakční flexibilitu v práci i v běžném životě. Časová dotace 2 hodiny.
Workshop pozitivní inteligence a mentálního fitness*	Transformační workshop , který Vás naučí, jak to zařídit, aby Vaše hlava byla Vaším spojencem a nikoliv Vaším nepřítelem. Koncept pozitivní inteligence je postaven na moderních neurovědeckých výzkumech, které potvrzují, jak moc se stáváme obětí ochranných mechanismů našeho mozku, které brzdí náš rozvoj a ideální využití našeho potenciálu. Odkrytí těchto vzorců a jejich transformace do prorůstové energie přináší zjištění netušeného potenciálu, příliv nové životní energie a markantní zlepšení všech vztahů i osobní výkonnosti a pocitu spokojenosti sama se sebou. Workshop Vás provede celou metodou a představí Vám praktické nástroje, jak mentální fitness zavést do své rutiny. Časová dotace 2 hodiny.
Workshop energetický booster aneb prevence vyhoření*	Nároky na učitele se neustále stupňují a tlak na pedagogy je větší, než na jiné profese a řada z nich to nese těžko. V dynamickém prostředí školní třídy vzniká řada stresujících situací, jež by měl učitel zvládat řešit s klidem. To se daří každému jinak a i když se mu to daří, tak to vytváří velkou zátěž na jeho psychické, emoční i fyzické zdraví. I ten nejzapálenější entusiastický učitel se může proměnit ve vyhořelého, který těžko hledá důvod ráno vstát z postele. Tento workshop vás provede různými životními energiemi i druhy odpočinku a dá praktické tipy, jak se sebou každý den a zároveň dlouhodobě pracovat tak, abych nevyhořel/a. Časová dotace 2 hodiny. Workshopy označené * lze dohromady financovat jednou šablonou.
Workshop/y motivačního řízení lidí a rezonujícího leadershipu	Učitelské kolektivy jsou náročné na řízení. Ředitelům tak může pomoci orientace v sociálních potřebách jimi řízených učitelů, pochopení jejich predispozic pro určité týmové role a schopnost naladit se na ně, aby svým stylem řízení mohli zarezonovat u svých podřízených a snadněji je získat pro tým i pro svou věc a umožnili jim se rozvíjet.



Nabídka pro žáky

Zážitkový workshop Poznej sám sebe a dovol to ostatním

Cílem workshopu je podpora sebepřijetí a sebehodnoty dospívajících žáků a zlepšení vztahů v kolektivu. Žáci získají nový náhled na to, co považují za své slabiny, zjistí, jak s nimi mohou pracovat, jak ideálně rozvíjet své silné stránky, jak využívat svůj emoční život pro svůj vlastní růst a kvalitnější vztahy s ostatními a jak se lépe můžeme poznat navzájem, abychom si více rozuměli, lépe se doplňovali a lépe spolu vycházeli. Workshop je interaktivní, zahrnuje samostatnou seberozvojovou práci, práci ve dvojicích, práci v menších i větších skupinách i celého kolektivu zároveň.

Šikana: Jak ji poznat včas a nedat jí šanci

Na pozadí českého filmu rozebereme fenomén šikany, co děti, rodiče i jiní dospělí s vlivem ve filmu neudělali nejlépe, jak mohli, a co mohlo být jinak. Co všechno je šikana? Jak se rodí? Kdo je oběť? Jak hledat v náročné situaci odvahu se šikaně postavit? Jak být podporující? Co pomáhá a co ne? Jak pracovat s vlastními strachy a stát se nešikanovatelný/á? Workshop je skvělá aktivita na celý školní den, je k dispozici ve variantách na 2, 4 nebo 6 vyučovacích hodin, včetně prvků týmového koučování, debaty, (sebe)poznávání aktivit a sebekoučování.

Nabídka pro rodiče

Jak ~~přežít~~ si užít pubertu se svými dětmi

Chtěli byste prožívat se svými dospívajícími dětmi období jejich **puberty v radosti** z jejich nové životní cesty a s klidem, že jim jste opravdu nablízku, když VÁS budou potřebovat? JENŽE doma s vámi najednou žijí CIZINCI - ještě nedávno to byly ty nejúžasnější DĚTI na světě, které zbožňovaly svoji mámu a svého tátu, ale teď S VÁMI NEMLUVÍ a začaly se vám vyhýbat. Vaše DĚTI, ty, které za vámi vždycky běžely a dělily se o každou radost i o každou bolístku, chtěly, abyste o ně pečovali a stály o vaši lásku, najednou NESTOJÍ ANI O VÁŠ NÁZOR. Nevíte, co je trápí a co je těší, protože vám to už neříkají. NEZOUFEJTE! Pubertu si se svými dětmi můžete vážně užít! Puberta není pouhým pokračováním dětství - pojdte zjistit, co se přesně s vašimi dětmi děje, jak se mění jejich potřeby a emoční prožívání a co můžete udělat proto, abyste jim v tomto období byli ku prospěchu a vaše vztahy dále kvetly. Časová dotace 1-2 hodiny. Lze doplnit o koučovací zónu.

Workshopy pro Vás připravuje:

Mgr. et Mgr. Eva M. Rybková, PhD., MBA, PCC, ACTC - Váš Laskavý Leadership kouč

eva@evarybkova.cz +420 777 720 887

<https://evarybkova.cz> <https://laskavyleadership.cz>

Co dále Vám nabízím? **Mastermindy pro ředitele škol, týmový koučink nebo týmové supervize pro Vaši sborovnu, skupinové supervize pro učitele - abyste opravdu měli tu nejlepší práci na světě!**



Jsem **certifikovaná celostní koučka a týmová koučka** se specializací na **leadership** a **expertka** na **mezigenerační komunikaci** i **autorka** úspěšné knihy **PUBERTA: JAK SI JI S DĚTMI UŽÍT**. Jsem rovněž **mentorka** průlomových neurovědeckých konceptů pro lepší život a **supervizorka**. Probouzím a kultivuji s vámi **vaši schopnost vést** - protože VŠE v našem ŽIVOTĚ je o VEDENÍ - sebe sama i ostatních. Věnuji se osobnostnímu rozvoji. Na vysoké škole jsem vystudovala mj. komunikaci a celkem získala pět akademických a několik profesních titulů. V koučinku jsem absolvovala dva výcviky akreditované MŠMT ČR a další tři s akreditací ICF v zahraničí. Jsem členkou renomované International Coaching Federation a držitelkou jejího celosvětově platného pověření PCC (Professional Certified Coach) a ACTC (Advanced Certified Team Coach), nyní též viceprezidentkou její české pobočky. Pracuji s ověřenými neurovědeckými výzkumy. Mám doma své inspirativní pubertáky. Své seberozvojové programy, workshopy a kurzy využívající koučovacího přístupu stavím na třech pilířích: 1) vlastní zkušenost a zkušenost mých klientů 2) akademické zdroje z vlastních studií pěti vysokých škol 3) výstupy z ověřených zejména neurovědeckých výzkumů.