



ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBOR

OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ

NABÍDKA SPOLUPRÁCE PRO ČOV

MGR. LENKA KARLÍKOVÁ & MGR. LENKA VORNHAGEN
PROFESIONÁLNÍ KOUČKY ICF & LEKTORKY

ICF Czech
Republic
Charter Chapter

OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ

Nabízíme plnou podporu pro jednotlivce i týmy formou individuálních koučovacích sezení, facilitovaných workshopů či další formy podpory pro rozvoj týmu & jednotlivců.

JAKÉ SITUACE ŘEŠÍTE INDIVIDUÁLNĚ NEBO V TÝMU?

Nestabilita a nejistota

V týmu panuje napětí a turbulence, které způsobují pocity nejistoty a oslabené důvěry. Chybí motivace, společná vize.

Slabá komunikace

Chybí efektivní a otevřená komunikace. Informace nejsou sdíleny včas a nejsou dostupné všem v týmu.

Chybějící týmový duch

Tým se necítí být týmem, nevědomí, kdo tvoří tým. Vnímají roztržičnost, nejsou vyjasněné role a kompetence.

Absence společné vize

Tým nemá jednotný cíl, který by spojoval všechny.

Nepřítomnost work-life balance

Členové týmu cítí potřebu větší rovnováhy mezi pracovním a osobním životem.

S ČÍM VÁM MŮŽEME POMOCI?

TRANSPARENTNÍ KOMUNIKACE

Transparentní komunikace mezi členy týmu, s vedením školy, studenty i rodiči.

- Zpětná vazba & otevřená komunikace v týmu
- Koučovací dovednosti – jak využít nejen v týmu, ale i směrem k žákům
- Krizová komunikace s rodiči, žáky i uvnitř týmu, komunikace s náročným rodičem
- Práce s emocemi v komunikaci
- Jak mluvit o náročných tématech bez konfliktů
- Jak vést motivující rozhovor s žákem
- Nastavení hranic a správná míra empatie
- Třídnické hodiny s koučovacím přístupem

PODPORA VEDENÍ

- Podpora vedení pro osobní i profesní rozvoj
- Karierní koučink
- Leadership pro moderní školu
- Delegování, práce s prioritami a time management
- Jak vést tým bez vyhoření

TÝMOVOST A SPOLUPRÁCE

- Tvorba týmového ducha a zlepšení spolupráce prostřednictvím společných projektů. spolupráce & komunikace v týmu/sboru, týmová dynamika a budování důvěry mezi členy týmu, vztahy, změny a adaptabilita, práce pod tlakem.

KOMPETENCE

- Jasně kompetence a role v týmu, spolupráce s vedením školy, práce pod tlakem.

SMĚŘOVÁNÍ ŠKOLY

- Tvorba vize/směrování školy, modelace hodnot školy, zapojení týmu do změn, komunikace změn.

OSOBNÍ A PRACOVNÍ ROVNOVÁHA, PODPORA PROFESNÍHO ROZVOJE A SEBEROZVOJE

Zlepšení work-life balance a vytvoření podmínek pro seberozvoj.

- **Individuální koučovací sezení:** Pro členy týmu, kteří cítí potřebu rozvoje v oblasti efektivní komunikace, zvládání stresu, nastavování pracovních cílů, motivace nebo stanovování hranic.
- **Workshopy na soft skills (měkké dovednosti):** Školení a workshopy zaměřené na dovednosti, jako je efektivní komunikace, práce s časem, zpětná vazba, zvládání konfliktů a stresu, a asertivní jednání.
- **Vytvoření plánu profesního rozvoje:** Zavedení individuálních plánů rozvoje pro každého člena týmu, který zahrnuje další vzdělávání, účast na konferencích a odborných školeních.

WEBINÁŘE, SEMINÁŘE, WORKSHOPY

Možná témata:

- Psychohygienu v každodenním životě učitele
- Jak předcházet vyhoření
- Práce se stresem a vnitřní kritikou
- Jak motivovat žáky i sebe
- Efektivní komunikace
- Time management
- Wellbeing v praxi
- Týmová spolupráce



Délka/forma: 90'-2dny (individuální dle potřeby), interaktivní off-line x on-line formát s možností diskuze. Individuální cenová nabídka dle rozsahu hodin, počtu účastníků.

MENTORINGOVÝ WELLBEING PROGRAM PRO PEDAGOGICKÉ PRACOVNÍKY

ŽIVOT V ROVNOVÁZE-4 TÝDNY (8VH) – 3 190,-

<https://lenkavornhagen.cz/akce/zivot-v-rovnovaze-mentoring-4w/>

Možnost domluvit skupinový formát na míru dle individuální potřeby konkrétního kolektivu školy.

PROGRAMY PRO ŽÁKY (2. STUPEŇ)

JAK PEČOVAT O SVOU PSYCHICKOU POHODU (PSYCHOHYGIENA)

- Co je to duševní zdraví, proč je důležité, jak se starat o svoji mysl, emoce, vztahy.
- **Délka:** 90 minut – projektový půlden

KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI A PRÁCE S EMOCEMI

- Jak vyjádřit, co cítím a potřebuji. Co s konflikty? Jak se domluvit v týmu?
- **Délka:** 90 minut – projektový půlden

TŘÍDNÍ WELLBEING – BUDOVÁNÍ VZTAHŮ V KOLEKTIVU

- Posílení vztahů ve třídě, důvěra, respekt, týmová spolupráce.
- **Délka:** 2–3 hodiny – projektový půlden

ORIENTAČNÍ CENOVÉ VARIANTY

Program / Služba	Délka	Cena
Interaktivní workshop	90 min – 1/2den	3 000 -12 000 Kč
Celodenní workshop	6-8 hodin	15 000-20 000 Kč
Týmový koučink (1 setkání)	2,5-3 hodiny	8 000 Kč
Individuální koučink (1 setkání)	60 min	2 300 Kč
Webinář / online workshop	60-90 minut	4 000-6 000 Kč
Program pro žáky	90 minut+	3 000- 5 000 Kč
Dlouhodobá spolupráce / program na míru		cena dle dohody

Cenovou nabídku zpracujeme na míru ke konkrétnímu programu / balíčku programů, počtu účastníků, délky, příp. frekvence. (možnost financovat programy z OP JAK).

KONTAKTNÍ ÚDAJE

Mgr. Lenka Karlíková

lenka@lenkakarlikova.cz

tel.: 608 729 098

[LinkedIn](#)

Mgr. Lenka Vornhagen

poradenstvi@lenkavornhagen.cz

tel.: 773 670 889

[LinkedIn](#)

MEDAILONKY KOUČEK & LEKTOREK



Mgr. Lenka KARLÍKOVÁ, ACC

Profesionální koučka, lektorka a trenérka, viceprezidentka ICF ČR

- Dlouholetá zkušenost z manažerských pozic, vedení týmů i byznysového prostředí
- Více než 15 let zajišťovala pro společnosti z různých odvětví strategickou a krizovou komunikaci, externí a interní komunikaci a vedla týmy.
- V rámci interní komunikace se jednalo o oblasti reorganizace a personální změny, změny ve vedení, komunikace napříč odděleními, změny v interních procesech nebo změny v pracovních podmínkách. Díky této praxi dokáže podpořit týmy pro udržení transparentnosti a budování důvěry.
- V individuálním koučování podporuje klienty v hledání rovnováhy, posilování psychické odolnosti, při práci s návyky i zvyšování osobní i profesní spokojenosti v období růstu nebo náročných životních situací
- Ve firmách a školách vede workshopy, přednášky a týmové koučování se zaměřením na komunikaci, práci s emocemi, wellbeing, time-management a rozvoj potenciálu.
- V rámci ICF byla zapojena do vzdělávacího projektu To Dáš pro studenty středních a vysokých škol, jehož cílem bylo podpořit studenty v rozvoji jejich dovedností.
- V koučování využívá brain-based přístup vycházející z neurovědy, který podporuje trvalé pozitivní změny a nové způsoby myšlení
- Lektorka jógy a pilates propojující práci s tělem, dechem a myslí pro dosažení energie a klidu
- Spoluautorka podcastu MyšLenky vážně a nevážně, který propojuje témata komunikace, pozitivní inteligence a leadershipu, a platformy New Leadership zaměřené na rozvoj lídrů a týmů
- Působí i jako mentorka a koučka v komunitách podporující ženy k dosahování jejich osobních i pracovních cílů



Mgr. Lenka VORNHAGEN, PCC

Profesionální koučka, mentorka a lektorka, viceprezidentka ICF ČR

- Více než 25 let praxe v oblasti managementu, lidských zdrojů a osobního rozvoje
- Je partnerem v objevování a rozvoji potenciálu jednotlivců i týmů, zlepšování manažerských dovedností, včetně autentického leadershipu, řízení změn, efektivní komunikace, work-life balance a stres managementu.
- V roli mentora dlouhodobě spolupracuje s českými i mezinárodními platformami, kde provází ženy ve vedení jejich výzvami v pracovním i osobním životě.
- V posledních 2 letech se aktivně podílí na šíření koučovacího přístupu do českého školství prostřednictvím iniciativy Kouči do škol.
- Facilitátorka metody One Brain-práce s emocionálním stresem
- Spoluautorka podcastu MyšLenky vážně a nevážně, který propojuje témata komunikace, pozitivní inteligence a leadershipu, a platformy New Leadership zaměřené na rozvoj lídrů a týmů