



OLYMPIJSKÝ
VÍCEBOJ

ICF Czech
Republic
Charter Chapter

Nabídka spolupráce pro účastníky projektu Olympijský víceboj

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 jedineční lidé, jeden tým a tak jste nejlepší - dopřejte si **adresnou podporu** pro svůj **ideální rozvoj a růst!**



Workshopy pro Vás připravuje:

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

Jsem certifikovaná **celostní koučka** a **týmová koučka** se specializací na **leadership** a **expertka** na **mezigenerační komunikaci** i **autorka** úspěšné knihy **PUBERTA: JAK SI JÍ 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. Pro účastníky projektu **Olympijský víceboj** a jejich školy s radostí nabízím **20% slevu na VŠE** - napište mi na **eva@evarybkova.cz** a na míru Vaším potřebám nachystáme to nejlepší řešení.

laskavyleadership.cz

Workshopy pro učitele:

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. Workshop je připraven v modulech, které lze stavět na sebe, tj. v rozsahu 2-8 vyučovacích hodin - lze financovat z **jedné šablony**.

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 protřpět. 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. Učitel nad rámec práce pedagoga v práci často navléká triko terapeuta, policajta, i soudce. Běžné komunikační postupy nestačí. Složitá může být i komunikace napříč učitelským sborem a v rámci školní hierarchie, nemluvě o vrstevnaté komunikaci s rodiči žáků, zejména, když učitel není zdrojem dobrých zpráv. 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 udržet si ho i v zátěžové situaci*

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 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 intelligence a mentálního fitness*

Transformační workshop, který Vás naučí, jak to zařídit, aby Vaše hlava byla Vaším spojencem a nikoliv Vaším nepřítelem. Koncept **pozitivní intelligence** 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 financovat jednou šablonou.

MASTERMIND motivačního řízení lidí a rezonujícího leadershipu pro ŘEDITELE

Učitelé kolektivy jsou náročné na řízení - to často připomíná alchymii. **Ředitelé** se potřebují orientovat v sociálních **potřebách** jimi řízených učitelů a pochopit jejich predispozice pro určité **týmové role**, musí být silní v **předcházení i řešení konfliktů, reprezentovat** školu navenek i zajistit její **správu**. Schopnost naladit se na všechny hráče jim umožní svým stylem řízení **zarezonovat** i být **efektivní** svým dosahem. Zároveň každý ředitel řeší **unikátní výzvy** a má své jedinečné **potřeby** - **mastermind** vycházející z **koučovacího** přístupu a využívající **best practise sharing** a **mentoring** je tak **win-win** řešením, přinášejícím drive, úlevu i maximální výsledky.

Od strachu z posměchu k radosti z pohybu: tělocvik jako zdroj štěstí, sebevědomí i motivace

Jak by **tělocvik** vypadal, kdyby se děti nebály selhání ani posměšků šikovnějších spolužáků, ale **těšily se** na každý **pohyb**? Co se stane, když dítě přestane sport milovat a jak tomu ve škole předejít? Jak naplnit osnovy, získat materiál k hodnocení a udržet v tělocvičně i na hřišti **radost, motivaci** a šanci na **úspěch** pro každé dítě? Workshop nabídne pohled do dětského mozku v zátěži i v radosti a ukáže, jak z tělocviku vytvořit bezpečné, kreativní a inkluzivní prostředí, kde se rodí radost i výsledky.

Nabídka workshopů pro žáky

Zážitkový workshop: Moje místo - moje síla

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 celém kolektivu.

Zážitkový workshop: Talenty a intelligence: co je nejvíc pro mě

Každý má něco, co mu jde samo od sebe – jen to někdy ještě neví. Tento workshop dětem pomůže zjistit, jaké talenty v sobě nosí a jak je mohou využít ve škole, při koníčcích i v běžném životě. Společně se také podíváme na devět druhů inteligence – od logické přes hudební až po pohybovou nebo mezilidskou a díky tomu zjistíme, jak své talenty nejlépe uvést v život a jaký typ učení, přemýšlení i činnosti komu jak sedí. Tak nejlépe pochopíme, co nás v životě bude nabíjet a motivovat a co naopak vyčerpávat a ve volbě kroužků i dalšího studia a jedné povolání se tak snad rozhodneme správně.

Zážitkový workshop: Šikana - jak na ni dřív, než to bolí

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.

Týmový koučink: Pravidla třídy

Máte třídy, kde jste zkusili vše a přesto zde žáci nerespektují školní řád a překračují všechna psaná i nepsaná pravidla? Přizvěte týmového kouče a přineste řešení tam, kde běžné postupy selhávají. společná práce, kdy třída funguje jako tým, umožní vytvořit pravidla, která budou mít skutečnou váhu. Koučovací proces zapojuje všechny - každé dítě je slyšené, podporuje dialog, hledání smyslu a sdílení odpovědnosti. Díky tomu vznikne systém, který přirozeně chrání wellbeing, dává prostor různým perspektivám a převádí diverzitu do každodenní inkluze.



Nabídka workshopu do škol 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 - pojďte 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 a uspořádat např. ve spolupráci s Klubem přátel školy.

Speciální cenová nabídka pro Olympijský víceboj: DEN ve škole s Evou - vybraná kombinace workshopů pro ředitele, učitele, žáky a rodiče v rozsahu 8 hodin - z ceny 25.000 Kč sleva 20%. Je možné domluvit se individuálně i na delších / kratších formátech - pro výjezdové školicí akce, adaptační kurzy apod.

Jedinečná sleva 20% se vztahuje i na všechny online kurzy na webu <https://evarybkova.cz/kurzy> - s kódem VÍCEBOJ.

