



## Komise rovných příležitostí ve sportu ČOV

pořádá v rámci druhého ročníku Evropského týdne sportu

seminář

„Koučink a jeho využití pro osobní i profesní rozvoj ve sportovním prostředí“

15. – 17. 9. 2016, Bechyně - Sudoměřice, Černický zámeček

Seminář je určen pro ženy i muže působící ve sportovních organizacích v ČR i na mezinárodní úrovni, sportovkyně/sportovce i studentky/studenty vysokých sportovních škol. Obsahem semináře je jak teoretická, tak praktická ukázka koučinku a účinných technik na práci s vlastní myslí v oblasti zvládnání stresu pro ženy/muže ve sportovním prostředí.

**Lektoři semináře:** Olga Šípková a Milan Studnička.

### Program:

15.9.	16.00	prezentace
	17.00	zahájení semináře, představení účastnic a účastníků, večeře
	18.15 – 19.45	Olga Šípková: <b>Skupinový koučink na téma životní energie</b>
	20.00 – 20.45	Olga Šípková - strečink
16.9.	7.30 – 8.15	Olga Šípková - jóga
	8.30 – 9.00	snídaně
	9.15 – 11.15	Milan Studnička: <b>Jak se stát dobrým koučem?</b>

Představení účinných technik na práci se svou vlastní myslí v oblasti zvládnání stresu a napětí, využitelných nejen během sportovního výkonu, ale především během každodenních životních situací v práci či rodině.



	11.15 – 11.30	káva
	11.45 – 12.45	Olga Šípková - posilovací a taneční cvičení
	13.00	oběd
	14.00 – 15.30	Milan Studnička: <b>Koučovací technika GROW</b>  Popis účinné koučovací techniky GROW (s praktickými příklady) vhodné jak k vlastnímu seberozvoji, tak k rozvoji druhých.
	15.30 – 15.45	káva
	15.45 – 17.15	Milan Studnička: <b>Praktický trénink koučinku ve dvojicích</b>  Praktická část věnovaná nácviku koučování ve dvojicích nebo v malých skupinách. Účastníci dostanou možnost okamžitého vyzkoušení si probíraných technik v praxi.
	17.30 – 18.30	Olga Šípková - relaxace, strečink
	19.00	večeře
	20.00	diskuse, networking
<b>17.9.</b>	7.30 – 8.15	Olga Šípková - jóga
	8.30 – 9.00	snídaně
	9.15	vyhodnocení a ukončení semináře

Možnost outdoorových aktivit (cyklovýlet, naučná stezka Černickou oborou, návštěva zámku v Bechyni...)

**Účastnický poplatek 900 Kč zahrnuje:** program semináře, ubytování 2 noci v Černickém zámečku, stravování po dobu semináře.



- **Představení lektorů**

### **Olga Šípková**

Mistryně světa ve sportovním aerobiku, lektorka aerobiku, spolumajitelka fitness klubů O.Š. a akreditovaná profesionální koučka.

### **Milan Studnička**

Milan za svou sportovní kariéru získal řadu medailí (MČR, ME, MS) v šesti různých sportech, v roce 2002 reprezentoval ČR na ZOH v Salt Lake City. Vystudoval trenérství na FTVS UK a později také psychologii na FF UPOL. Rovněž dokončil program celoživotního vzdělávání na FF UPOL a stal se kvalifikovaným lektorem vzdělávání dospělých v ČR a SR. Mimo jiné je účastníkem pětiletého caseinsanalytického sebezkušenostního psychoterapeutického výcviku a rovněž absolvoval celou řadu vzdělávacích kurzů zaměřených na koučink a osobní rozvoj. Od svých dvaadvaceti let se věnuje dětem (trenér basketbalu, fotbalu), profesně působí jako psychoterapeut, kouč a pořádá řadu vzdělávacích akcí pro dospělé.

#### **Milanovy vzdělávací projekty proběhly v těchto společnostech a organizacích:**

Edwards Lifescience, KPMG, T-Mobile, [Vodafone Czech Republic a.s.](#), [MAERSK LOGISTICS CZECH REPUBLIC, s.r.o.](#), [Geis CZ s.r.o.](#), [ČVUT Praha](#), [Probační a mediační služba ČR.](#), [PARAMO, a.s.](#), [M.G.M. spol s r.o.](#), [Jazyková škola Hi school](#), [VEVA CZ s.r.o.](#), [Westfalia Metal s.r.o.](#), [JetBrains s.r.o.](#), [Central Sticks s.r.o.](#), Unilever France, [BOHEMIAFLEX CZ, s.r.o.](#), Phomedia s.r.o., Samohýl, a.s., [Walter CZ, s.r.o.](#), Whyte Chemicals Europe s.r.o., [Evropská finanční a realitní, Maron CZ s.r.o.](#), Sindat Engineering, s.r.o, Konečná & Šafář, v.o.s, Měď Povrly a.s., Elkomplex + s.r.o., [VF Czech services, s.r.o.](#), [Ministerstvo životního prostředí ČR](#), [EDLiT s.r.o.](#), SCA Packaging Česká republika s.r.o., [Úřad práce Karlovy Vary](#), [BioTech a.s.](#), [GeneTiCA s.r.o.](#), M-Ocean s.r.o.