

# KOUČINGO SPA – TYRIMAI IR PATYRIMAI

vasaros koučingo akademija' 2010

Pirmąjį birželio savaitgalį ypatingai palepinkite savo kūną ir sielą!  
Š.m. birželio 4 - 6 dienomis Druskininkuose viešbutyje „Europa Royale“

**Ką patirsite ir pajusite?**

**Pamatysite ir išgirsite Lietuvos koučingo elitą,  
kuris pristatys dar anksčiau Lietuvoje niekur nepristatytus tyrimus,  
eksperimentus, paskatins įdomias diskusijas apie koučingo realybę...**

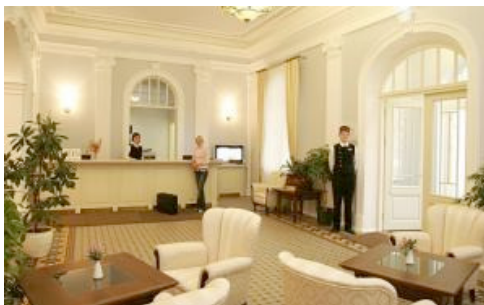
**Susitiksime su Deryn Holland, PCC,  
ilgai vadovavusia BBC televizijos mokymų departamentui ir įdiegusia koučingo kultūrą BBC.**

**Sulauksite įvairių malonių staigmenų,  
tokių kaip vaikščiavimas žarijomis, kickbokso aerobika, koučingas ir šokoladas ir kt.**

**Išskirtinėmis sąlygomis lepinsitės puikaus viešbučio paslaugomis -  
susukbkite rezervuoti įvairias procedūras kūnui...**

Daugiau informacijos: Goda, mob. 8 686 07478, [goda@icf.lt](mailto:goda@icf.lt)

Registracija: Simona, mob. 8 698 73795, [simona@ayus.lt](mailto:simona@ayus.lt)



# KOČINGO SPA – TYRIMAI IR PATYRIMAI

	Pentkadienis, birželio 4 d.	Šeštadienis, birželio 5 d.	Sekmadienis, birželio 6 d.		
08:30 – 09:00		<b>Žvalus rytas su Pilatesu.</b> Veda Lėda Turai Petrauskienė, PCC	<b>Kickbokso Aerobika</b> Veda Lėda Turai Petrauskienė, PCC		
09:00 – 10:00		Pusryčiai	Pusryčiai		
10:00 – 11:30		<b>Holistinis požiūris į organizaciją diegiant koučingo kultūrą: ką būtina įvertinti ir kokią koučingo schemą pasirinkti?</b> Tomas Misiukonis	<b>Koučingo įtaka darbuotojų veiklos efektyvumui</b> Smiltė ir Rolandas Juraičiai		
11:30 – 12:00		Pertrauka	Pertrauka		
12:00 – 13:30		<b>Sprendimas – susitelkimas į sprendimus: Solutions Focus (SF) įmonės praktikoje (atvejo analizė)</b> Dr. Rytis Pakrošnis ir Dainius Baltrušaitis, PCC	<b>Dėmesio! Koučingas veikia jūsų smegenis!</b> Lėda Turai Petrauskienė, PCC		
13:30 – 14:30		Pietūs	Pietūs		
14:30 – 15:30		Praktinė sesija <b>Organizacijos analizė ir situacijos įvertinimas diegiant koučingo kultūrą.</b> Tomas Misiukonis	Praktinė sesija <b>Koučingas – tarp mokslinio ir praktinio.</b> Dr. Aurimas Juozaitis	Praktinė sesija <b>Ko galime pasimokyti iš 60 metų psichoterapijos tyrimų?</b> Dr. Rytis Pakrošnis ir Dainius Baltrušaitis, PCC	Praktinė sesija <b>Kaip išmokti mylėti save?</b> Gitana Mačienė
15:30 – 16:00		Pertrauka	Pertrauka		
16:00 – 17:00		<b>Atviros erdvės diskusija su jūsų temomis...</b> moderuoja Dainius Baltrušaitis, PCC	Praktinė sesija <b>Koučingas greitiems pokyčiams! Ar tikrai tai pagalba?</b> Oleg Kovrikov, ACC ir Paulius Vėželis	Praktinė sesija <b>Įrodymais paremtas koučingas iš skirtingų perspektyvų.</b> Deryn Holland	
17:00 – 18:00			<b>Akademijos apibendrinimas: įdėjų įgyvendinimo link...</b>		
18:00 – 19:00	<b>Sveiki atvykę! Pradėkime akademiją</b>				
19:00 – 20:00	Vakarienė	Vakarienė			
20:00 – 21:00	<b>Vaikščiavimas žarijomis</b> su Ritoldu Narmontu				

# KOUČINGO SPA – TYRIMAI IR PATYRIMAI

pristatymų ir praktinių sesijų aprašymai

## Holistinis požiūris į organizaciją diegiant koučingo kultūrą: *ką būtina įvertinti ir kokią koučingo schemą pasirinkti?*

Tomas Misiukonis, koučingo specialistas, OVC CONSULTING paslaugų grupės vadovas

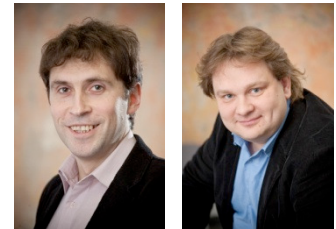


**Pristatymas:** Svarbiausi organizaciniai faktoriai, turintys įtakos diegiamai koučingo kultūrai: *kokius aspektus turime įvertinti?* Organizacijos pasirengimo koučingui vertinimas – diagnostikos ypatumai: *kokius diagnostinius instrumentus naudoti?* Žinomų pasaulinių organizacijų patirtis: *kokias koučingo schemas galime pasiūlyti?* **Praktinė sesija** su konkrečiu verslo atveju: Darbas grupėse su realios organizacijos diagnostiniais duomenimis: *analizė ir situacijos įvertinimas*. Tinkamiausios koučingo iniciatyvos parinkimas ir pristatymas organizacijai: *įtikinkite kompanijos valdybą!*

Šis užsiėmimas skiriamas profesionaliems koučingo specialistams, aktyviai dirbantiems su organizacijomis. Taip pat šis užsiėmimas sukurs vertę kompanijų vadovams, kurie rūpinasi organizacijos mokymusi, žmogiškojo potencialo puoselėjimu ir domisi galimybėmis kurti koučingo kultūrą savo įmonėse. Šis užsiėmimas yra parengtas pagal naujausią organizacinio koučingo literatūrą, tyrimus bei konkrečios organizacijos studiją.

## Sprendimas – susitelkimas į sprendimus: Solutions Focus (SF) įmonės praktikoje (Lietuvos atveju analizė).

Dr. Rytis Pakrosnis ir Dainius Baltrušaitis, PCC, psichologai, koučingo specialistai, SMART konsultantai



„Mažai iniciatyvos! Kodėl to reikia? Vėl prisigalvojoj! Kiek galima? Jis juk geras žmogus, kodėl jį atleisti?“ Šiuos ir panašius žodžius Dainius ir Rytis išgirdo stebėdami įmonę prieš pradėdami projektą. Beje, šiuos žodžius lydėjo ir faktinė įmonės pasiekimų informacija.

Tačiau, pranešėjai nori pasidalinti šia istorija kaip tikros sėkmės istorija, kuomet jau pirmojo projekto etapo pabaigoje tie patys projekto iniciatoriai, dalyviai ir suinteresuotieji kalbėjo apie kitus dalykus – didesnę motyvaciją, norą ir ryžtą, nuolatos gerėjančius faktinius įmonės padalinių rezultatus ir pasikeitusią atmosferą kolektyve. Ir visa tai per 4 mėnesius... su įmone, kurioje dirba daugiau nei 9.000 darbuotojų.

Ką būtumėte planavę jūs, jei stovėtumėte šio projekto išvakarėse? Ką padarė Dainius, Rytis ir visa SMART komanda? Kokiomis idėjomis vadovavosi? Tiesa, šis projektas eina atrojo etapo link... Kaip tęstumėte šį projektą? Ir ką yra numatę SMART? Pasidalinsime mintimis ir praturtėsime kartu...

## Koučingas – tarp mokslų ir praktiškumo.

Dr. Aurimas Juozaitis, koučingo specialistas, OVC CONSULTING vyr. Konsultantas

Paskaitoje – diskusijoje bus kalbama apie koučingo kaip profesionalios veiklos formavimą(si). Aptariamas teorijos ir praktikos santykis tiek koučingo specialistų rengime, tiek praktikų profesionalumo įtvirtinime, tiek koučingo kultūros visuomenėje sklaidoje. Bus bandoma atsakyti į klausimą: ką mes turėtume Lietuvoje padaryti, kad koučingas taptų profesija, kurios naudą ir reikmę įsisaugonintų visuomenė?



## Koučingo įtaka darbuotojų veiklos efektyvumui.

Smiltė Juraitė

Rolandas Juraitis, koučingo specialistas, NECA prezidentas

Smiltė pranešime trumpai apžvelgs pasaulyje šia tema atliktų tyrimų rezultatus, išvadas ir problematiką. Taip pat bus pristatomas pirmą kartą Lietuvoje atliktas kokybinis tyrimas, kuriame dalyvavo eilė vedančių Lietuvos bendrovių, rezultatai ir problemos.

Antroji dalis, kurią ves Rolandas, turėtų ypatingai sudominti visus, kurie susiduria su sunkumais "parduodant" koučingo idėją. Diskusijoje "Kaip "parduoti" koučingo kultūros idėją?" tiek išorės konsultantai, tiek suinteresuoti bendrovių "insider'iai" praktiškai taikys metodą, kuris buvo išgrynintas atlikus 10 000 pardavėjų elgesio analizę 23 pasaulio šalyse daugiau kaip 35 000 susitikimų su klientais metu.



## Dėmesio! Koučingas veikia Jūsų smegenis!

Lėda Turai Petrauskienė, PCC, koučingo specialistė, ICF LIETUVA prezidentė, mokymų kompanijos TRIPLE A BALTICS trenerė

Lietuvoje švilpiantys koučingo vėjai po pasaulį užauja jau apie 40 metų. Kadangi koučingas atsirado tarsi uraganas, daugelis pamanė, tai dar viena greitai praeinanti mada. Tačiau užuot nublankęs, koučingas vis labiau populiarėja. Kodėl? Tuo susidomėjo mokslininkai ir ištyrė, kokie ypatingi procesai vyksta mūsų smegenyse koučingo metu, kaip sąveikauja protas ir smegenys. Kodėl koučingas yra veiksmingesnis už tradicines bendravimo bei vadovavimo formas? Kaip mąstome koučingo specialistui sėdint šalia? Kaip atsiranda įžvalgos? Kaip sąmoningėjame? Kaip pasireiškia motyvacijos procesas smegenyse? Kaip reaguoja mūsų smegenys į mūsų norus pakeisti sustabarėjusius įpročius? Kaip juos keisti lengvai ir greitai? Kaip koučingas keičia mūsų smegenų struktūrą, mąstymą, jauseną bei elgesį?



### Ko galime pasimokyti iš 60 metų psichoterapijos tyrimų.

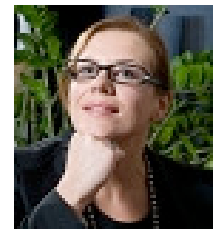
Dr. Rytis Pakrošnis ir Dainius Baltrušaitis, PCC, psichologai, koučingo specialistai, SMART konsultantai



Įrodymai apie tai, ar, kas, kiek, kaip, kodėl, kam veikia koučinge dar tik praddami rinkti. Tuo tarpu “vyresnė sesuo” psichoterapija gana intensyviai tyrinėjama jau apie 60 metų. Ką šių tyrimų rezultatai sako mums – koučingo specialistams ir kuo jie gali būti naudingi praktikoje? Praktinėje sesijoje pristatysime svarbiausias įžvalgas ir pakviesime dalyvius aptarti, kaip šiuos atradimus interpretuoti, kiek ji taikytini kalbant apie koučingą ir ką daryti praktiškai, kad mūsų darbas būtų dar efektyvesnis?

### Kaip išmokti mylėti save?

Gitana Mačienė, koučingo specialistė, NECA vykdančioji direktorė, ARMITANA PROPERTY direktorė



Nusprendžiau išmokti mylėti. Atrodė, kad viskas paprasta su ta meile gyvenime. Paauglystėje įsimylėjimai dažni, slapti ir pasireiškiantys drugelių skraidymu pilve. Kai tekėjau, atrodo mylėjau savo vyrą ir tikrai žinojau, kad esu jo mylima. Gyvendama santuokoje supratau, kad meilė gali skaudinti, kai dingsta pasitikėjimas, mažėja pagarba artimam žmogui, atsiranda netikrumo jausmas ir meilė tampa priekaištu. Tikiu, kad meilę nuolat reikia puoselėti, priiimant atsakomybę, rūpintis ja ir tausoti, ravėti neigiamus jausmus kaip piktžoles sode. Juk mūsų sodas žydi ne todėl, kad mes juo grožimės, o todėl, kad jį prižiūrimė, įdedame darbo ir širdies. Meilės sode svarbiausios gėlės – pagarba, priėmimas ir palaikymas.

Visiškai kitokią meilę jaučiame savo vaikams. Tai besąlyginė meilė, puoselėjanti, ugdanti, atsiduodanti. Tačiau ir šiuose santykiuose reikia mokėti mylėti su atsakomybe, palaikymu ir pagarba. Augant vaikams supranti, kad jie turi savo gyvenimą, savo poreikius bei vertybes. Mylėdami savo vaikus mes darome keletą pagrindinių klaidų: arba keliam per daug reikalavimų, arba per daug aukojamės.

Beieškant kaip išmokti mylėti, atėjo atsakymas su klausimu, o kaip aš myliu save. Kokia mano meilė pačiai sau? Ir jūs galite užduoti šį klausimą sau. Kokia jūsų meilė? Kaip jūs mylite save? Ar mylite save tik tada, kai jums sekasi, kai pavyksta pasiekti rezultatų darbe ar laiku pagaminti vakarienę šeimai? Atsakymai nustebins jus, o gal privers susimąstyti.

## **Koučingas greitiems pokyčiams! Ar tikrai tai pagalba?**

Oleg Kovrikov, ACC, koučingo specialistas, ICF LIETUVA viceprezidentas  
Paulius Vėželis

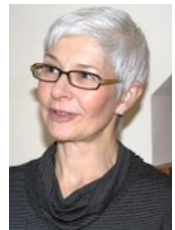


Jie susipažino prieš metus. Nuo to laiko daug kas pasikeitė. Pokyčiai buvo labai greiti, bet kokią kainą jie moka už pasirinktą pokyčių greitį? Ką atneša pokyčiai? Kokius klausimus ir abejones sukelia šis procesas?

Atvirai ir paprastai savo pamąstymais pasidalins Oleg Kovrikov ir Paulius Vėželis, kurie buvo koučingo specialistu ir klientu, vėliau mokytoju ir mokiniu ir pagaliau tapo draugais. Tai tikra santykių kelionė, kurioje kiekvienas atrado daug savęs.

## **Įrodymais paremtas koučingas iš skirtingų perspektyvų**

Deryn Holland, PCC



Šio grupinio darbo metu pasitelkdami konkretų modelį padiskutuosime apie įrodymais paremtą koučingo sąvokas bei ištakas, kad dalyviams būtų lengviau atpažinti/suprasti, ko gali tikėtis iš įrodymais paremto koučingo skirtingos koučingo procese dalyvaujančios šalys, kaip jų lūkesčiai gali skirtis bei nederėti tarpusavyje.

Dalyviai susipažins su perspektyvų modeliu, išmoks atpažinti suinteresuotų šalių poreikius bei lūkesčius ir galės pradėti susikurti tuos įrankius, kurie padės jiems teikti įrodymais paremtą koučingo paslaugas taip, kad jie nepažeistų nei koučingo etikos, nei koučingo profesijos reikalavimų.

# KOUČINGO SPA – TYRIMAI IR PATYRIMAI

registruokitės užpildydami anketą

**Įmonė / Vardas, pavardė**

**Įmonės kodas / Asmens kodas**

**PVM kodas**

**Adresas**

**Dalyvis**

**Telefonas**

**El. paštas**

**Ar reikalinga nakvynė?**

Ne

Taip, vienvietis kambarys

Taip, dvivietis kambarys

atvyksiu penktadienį, birželio 4 d.

atvyksiu šeštadienį, birželio 5 d.

**Pastaba**

Registracijos kaina 500 Lt, NECA ir ICF nariams – 300 Lt  
Nakvynės kaina parai: vienvietis kambarys – 100 Lt, dvivietis kambarys – 140 Lt

Užpildytą anketą siuskite el paštu [simona@ayus.lt](mailto:simona@ayus.lt) arba registruokitės telefonu 8 698 73795

Daugiau informacijos: Goda, mob. 8 686 07478, [goda@icf.lt](mailto:goda@icf.lt)

Registracija: Simona, mob. 8 698 73795, [simona@ayus.lt](mailto:simona@ayus.lt)