



PhDr. Jan Benda

Psycholog, trenér, kouč. Je autorem nebo spoluautorem řady kurzů zaměřených na rozvoj sebepoznání, talentu, sebedůvěry a schopností intuice a emoční inteligence. Má 12 let praxe s metodou focusing. Prošel tréninkem satiterapie, Pesso terapie (PBSP),

výcvikem pro práci se změnami stavu vědomí a řadou dalších kurzů. Žil nějakou dobu jako buddhistický mnich na Srí Lance. Vědění, které získal díky meditační praxi, aplikuje jak v klinické práci tak i při práci s manažery a ve školeních soft-skills. Nejraději pracuje s manažery a podnikateli, kteří chtějí, aby se vytváření zisku stalo přirozenou součástí jejich seberealizace a šťastného života. S lidmi, kteří se chtějí rozvíjet, překonávat vnitřní i vnější překážky a chtějí využívat své nadání smysluplným způsobem.



PhDr. Ing. Karel Hájek, Ph.D.

Psycholog, kouč a trenér. Deset let se intenzivně věnoval výuce Buddhovy meditace všímavosti a vhledu (satipatthána-vipassaná). Prováděl výzkum introspekce pomocí focusingu, formuloval teorii tělesně zakotveného prožívání TZP. Aplikoval focusing

v pomáhajících profesích, vyučoval na lékařských fakultách UK a MU. Je autorem projektu Businessfocusingu. Nyní působí v Brně.

Kontakt:

benda@atap.cz, 777 268 729

www.businessfocusing.com, www.atap.cz

Businessfocusing™

Businessfocusing™

Co je businessfocusing™?

V neustále se měnícím světě globálního obchodu je mnohdy prakticky nemožné shromáždit všechny informace potřebné pro správné manažerské rozhodnutí. Ještě složitější je situace tam, kde o dalším vývoji rozhoduje lidský faktor – chování zákazníků, zaměstnanců, apod. Metoda focusing vyvinutá Eugenem Gendlinem doplňuje možnosti logické analýzy o intuitivní moudrost našeho těla a pomáhá nám rozpoznat, které informace jsou pro nás v nejasných situacích ty podstatné. Umožňuje tak nalézat odpovídající řešení v rychle se měnících podmínkách, kdy se nelze spoléhat pouze na analýzu zkušeností z minulosti. Businessfocusing™ aplikuje metodu focusing v oblasti managementu, obchodu a také v koučování. Umožňuje rozeznat a jasně artikulovat intuitivní tušení a odlišit je od emočních reakcí a dalších irelevantních faktorů. Ukazuje, že intuice není dar. Je to dovednost, již je možné se naučit!

Businessfocusing™ zlepší vaše schopnosti:

- ~ Rozpoznat nejlepší alternativu
- ~ Rozhodovat se pro to, co vám doopravdy „sedne“
- ~ Generovat cenné nápady a být si jist svou intuicí
- ~ Ochránit se před emocionalitou blokuující efektivní rozhodování
- ~ Reagovat odpovídajícím způsobem na změny, přizpůsobovat se změnám pravidel hry
- ~ Proměnit nepříjemné pocity ve spojení, kteří pomohou ukázat, co je třeba
- ~ Založit svá rozhodnutí na znalosti celé své zkušenosti a z vnímání současné situace
- ~ Pohrávat si s mnoha vstupy, proměnnými a současně intuitivně uchopit „hierarchii potřebných rozhodnutí“
- ~ Překonat dilema mezi tím, co se zdá, „že bych měl“ a tím, co doopravdy chci
- ~ Pomáhat k výše uvedenému také vašim podřízeným a vašim svěřencům v procesu koučování

Mindful business™



Businessfocusing™ I. – Naslouchání moudrosti těla

Základní kurz metody businessfocusing™ nám pomůže uvědomit si, co cítíme ve svém nejhlubším nitru v situacích, jež jsou pro nás výzvou, a ukáže nám, na co máme zaměřit svou pozornost, chceme-li být úspěšní v tom, co děláme. Naučíme se, jak najít svou vlastní tělesnou moudrost, rozeznat významné tělesné signály a tělesné odpovědi. Během nácviku businessfocusingu™ budeme objevovat tzv. ohniska prožívání a postupně získáme dovednost zachycovat jejich význam ve smysluplných slovech. Dobře nacvičený businessfocusing™ pomáhá porozumět tomu nevědomému, co ovlivňuje naše rozhodování a jednání. Jeho pomocí dovedeme ošetřit a zvládnout problematické situace, nad nimiž bychom se jinak rozčílovali nebo si je vyčítali. Pomocí businessfocusingu™ dokážeme překračovat zaběhané vzorce chování a nalézat překvapivé alternativy.

Businessfocusing™ II. – Umění průvodců

Kdo zvládl základy businessfocusingu™, je připraven využít dovednosti sebepoznání také v kontaktu s druhými lidmi. Ať už při podávání zpětné vazby, v koučování či jakémkoli rozhovoru v práci nebo doma, osoba, která dokáže jednat ze zakotvení ve vlastní tělesné skutečnosti, může rozpoznávat fokus prožívání i ve sdílené interpersonální skutečnosti. Kurz Businessfocusing™ II. nabízí množství interpersonálních tréninkových situací na různých úrovních mezilidského setkávání. Dovednosti z kurzu lze využít v osobním životě, v komunikaci s klienty, zákazníky, podřízenými, koučovanými, v mediaci, při řešení konfliktů i při vedení skupin a týmů. Naučíme se využívat moudrost vlastního prožívání při provázení druhých. Porozumíme základním principům, na nichž se zakládají naše vztahy.

Businessfocusing™ III. – Umění správné volby

Máme-li před sebou důležité rozhodnutí, můžeme se pomocí businessfocusingu™ poradit se svým tělem, co pro nás ta která alternativa řešení znamená. Správné rozhodnutí nás zbaví neřešených vnitřních konfliktů, vnitřního pnutí, ambivalencí, na nichž ztrácíme energii, a zvýší se i naše soustředěnost a zaměřenost na dosažení cíle. Díky dovednosti odhalit a zpracovat moudrost těla v aktuální situaci získáme neocenitelný nástroj pro správné rozhodnutí. V třetím setkání se naučíme, jak zvládnout zjevný konflikt cílů a motivů, a jak zvolit tu nejúčinnější alternativu. Seznámíme se s progresivní metodou „Thinking at the Edge“ čili s přemýšlením na hraně vědomí, o věcech, které ještě neumíme pojmenovat. Odhalíme netušený potenciál.