

---

# "Coaching u praksi"

## Trening praktičnih coaching vještina



Od 27. listopada do 2. studenog 2012.

Zagreb



Syncro Trening Centar

- 
- ⚙️ O treningu "Coaching u praksi"
  - ⚙️ Kako trening funkcionira?
  - ⚙️ Praktične informacije
  - ⚙️ O Syncro Trening Centru
- 

## O treningu "Coaching u praksi"

---

Trening „Coaching u praksi“ može se opisati kao *coaching susret* koji traje sedam dana, gdje imate priliku dobiti ono što želite, te pritom *coachati* druge kako bi i oni ostvarili svoje ciljeve i željene rezultate. Trening je osmišljen tako da obuhvati vaše individualne ciljeve.

Povrh osnovnih tehnika i vještina koje se uče, imate priliku razviti svoj **vlastiti coaching stil**. Učite kako raditi sa svojim kvalitetama te kako unaprijediti i upotrijebiti svoje već postojeće znanje. **Bit ćete u stanju identificirati svoj stil, razviti ga i koristiti se njim u profesionalnoj praksi.**

Trening se bavi jednim glavnim pitanjem: **Kako se pomaknuti od znanja i mogućnosti, do toga da želimo, usudimo se i učinimo?** Preciznije, sve čega smo već svjesni, sad ćemo upotrijebiti u praksi i konkretnom radu. Vježbat ćemo tehnike i znanje o coachingu, sve do ih ne utjelovimo.

Ovaj trening razvila je i podupire Olde Vechte Foundation iz Nizozemske, koja provodi ovaj program od 2010. g., a koji se do danas pokazao vrlo uspješnim.

### Tko može sudjelovati?

Trening je otvoren za svakoga tko ima nekoliko godina iskustva u radu s ljudima. Naše iskustvo pokazuje da ovaj trening najviše koristi **ljudima koji rade s pojedincima ili grupama**, bilo kao volonteri ili profesionalci (npr. coachevi, mentori, nastavnici, edukatori, rukovoditelji, konzultanti). To je stoga što teorija i alati s treninga najbolje koriste ako ih možete povezati s prethodnim iskustvom i ako ih možete implementirati u svom budućem radu.

### Kako je trening zamišljen?

Trening je osmišljen kao **coaching susret** koji traje **sedam dana**, gdje imate priliku dobiti ono što želite, te pritom *coachati* druge da i oni ostvare svoje ciljeve i željene rezultate. Radit ćemo sa svih mogućih strana coachinga, poput **self-coachinga, coachinga jedan na jedan, coachinga malih grupa i timova**. Za sva ta područja imamo različite vještine i tehnike koje vježbamo sve dok ih ne usvojimo.

**Prvi dan:** Tijekom prvog dana imate priliku definirati vlastito viđenje coachinga, kroz neposredno iskustvo i djelovanje. Također, moći ćete odrediti na čemu vi trenutačno stojite, te kamo želite stići. Do kraja dana, razjasnit ćete vlastitu viziju coachinga te koja su to pitanja koja će vas voditi prema ostvarenju te vizije.

**Drugi dan:** Drugog dana dobit ćete nekoliko alata i tehnika, kroz postavljanje sljedećih pitanja: Kako se povezati s klijentom i ostati u *raportu*? Kako postavljati pitanja koja će omogućiti drugome da dođe do svojeg najboljeg rješenja, umjesto da se mi trudimo dati najbolje od sebe? Kako identificirati različite individualne pristupe i stilove učenja koje koristimo?

**Treći dan:** Tijekom trećeg dana imat ćete priliku vježbati i razviti širi raspon dostupnih tehnika i pristupa coachingu, što će vam dati pouzdanje da s klijentom radite na više različitih načina. Ovaj dan je fokusiran na to kako nekome dati pažnju, kako i kada koristiti koju tehniku, poput tehnike praćenja, sumiranja i parafraziranja, reflektiranja osjećanja te kako raditi s otporom.

**Četvrti dan:** Četvrtog dana usmjerit ćemo se na to kako povećati svoju kreativnost i maštu u coachingu. Tijekom ovog dana, imat ćete puno prilika vježbati kako uokviriti sadržaj u novi kontekst, kako dati klijentu povratnu informaciju prvog i drugog reda, kako davati zadatke iz različitih životnih područja te kako učinkovito koristiti metafore i pripovijedanje priča.

**Peti dan:** Tijekom petog dana, naučit ćete implementirati sve tehnike koje ste usvojili prethodnih dana. Cilj petog dana je da steknete pouzdanje, kroz vlastito iskustvo, da se možete snaći u svim mogućim coaching situacijama, na način da ste sposobni promotriti vlastiti rad te odabrati i provesti niz mogućnosti koje su vam dostupne.

**Šesti i sedmi dan:** Tijekom ovih dana, imat ćete priliku organizirati i izvesti svoj cjeloviti uspješni coaching termin, kroz rad s klijentom. Kroz nekoliko ugodnih sastanaka, moći ćete započeti, izvesti i završiti cijeli coaching termin, koristeći svoj jedinstveni stil i metodu. Ova posljednja dva dana, također ćete identificirati i odrediti vlastiti recept kako provesti vlastiti *self-coaching*. Tako ćete steći potpuno pouzdanje da sve što ste naučili na treningu možete ponovno upotrijebiti u bilo kojem trenutku.

### Rezultati treninga

Rezultat treninga mogao bi biti da pronađete i pokažete sve svoje unutarnje kvalitete te kroz svoj vlastiti stil coachinga, budete sposobni koristiti sve dostupne pristupe. Pored toga, rezultat bi mogao biti trajan osjećaj pouzdanja u interakciji s drugima, koji će vas dovesti do željenih rezultata s puno manje napora nego prije.

---

## Kako trening funkcionira?

---

### Naša filozofija i pristup

Poput vrhunskih sportaša ili umjetnika, vjerujemo da izvrsni coachevi i izvođači postaju izvrsni i *ostvaruju rezultate kroz svjesnost i praksu*. Jedno, bez drugoga, nije dovoljno. To je razlog radi kojeg na ovom treningu sve što dolazi sa *svjesne razine koristimo zajedno s direktnim djelovanjem* koje stimulira *konstantnu praksu, tj. vježbanje*.

Naš pristup području coachinga je holistički. Započinje našim istraživanjem što znači biti čovjek s gledišta 'cjeline'. Vjerujemo da naša raspoloženja i emocije u kojima živimo i iz kojih djelujemo, zajedno s načinom na koji se krećemo u životu, našim generativnim jezikom koji koristimo te našim sustavima vrijednosti, utječu na naše ponašanje i rezultate koje dobivamo.

Kako bismo došli do toga, koristimo znanje iz nekoliko smjerova, poput: iskustvenog učenja, metode i teorije grupne dinamike, transakcijske analize, NLP (neurolingvističko programiranje), strateške intervencije, te psihologiju ljudskih potreba (Anthony Robbins).

### Interakcija s drugima

Tijekom treninga cijela grupa radi kao sustav uzajamne podrške. Sve tehnike i vještine vježbat ćemo u različitim situacijama i okruženjima, na primjer, u parovima, malim grupama od troje ili četvero te u većim grupama. Dokle god smo u domeni coachinga, konstantna interakcija s drugima, kroz nekoliko kombinacija, od iznimno je velike pomoći. Kroz te interakcije, svatko ima priliku **coachati** i **biti coachan** tijekom dana treninga.

### Alati i dodatni elementi

Kao dodatni element, u nekim dijelovima treninga koristimo se video/audio alatima, koji su korisni na dva načina: kako bismo pomoću njih pokazali ili podijelili uspješne primjere iz prakse ili znanja drugih kolega iz istog područja coachinga, ili kako bismo dobili povratnu informaciju o vlastitom radu tijekom tih dana.

---

## Praktične informacije

---

### Jezik

Trening je međunarodnog karaktera i odvija se na jednostavnom engleskom jeziku.

### Treneri

Glavni trener je **Stella Saratsi** (Grčka), uz manji međunarodni tim asistenata.

### Odabir

Prijave za trening primaju se kronološkim redom, do popunjavanja dostupnih mjesta. Ispunjeni prijavni obrazac molimo pošaljite na: [syncro@syncro.hr](mailto:syncro@syncro.hr)

### Potvrda

Ako budete odabrani za trening, dobit ćete **pismo potvrde** na e-mail adresu, nakon čega možete početi planirati svoje sudjelovanje na treningu.

### Cijena

Kao dio Međunarodne Synergy Grupe, u cilju nam je da troškovi za naše polaznike budu što je moguće manji, kako bi treninzi bili dostupniji svima. Svjesni smo, ipak, da putni troškovi i kotizacija za trening mogu biti popriličan ulog.

No, ako mislite da je ovaj trening za vas, nemojte dopustiti da vam novac bude jedina prepreka kako biste imali ovo iskustvo. Pozivamo vas da oko toga budete kreativni. Ponekad je dovoljno samo da podijelite svoj naum u svojoj blizini, pa da se rješenja pronađu.

Individualna cijena	<b>2.900 kn</b>
Polaznici Synergy ili Syncro Treninga – <b>10% popusta</b>	<b>2.600 kn</b>
Studenti i nezaposleni – <b>20% popusta</b>	<b>2.300 kn</b>

Popusti se ne zbrajaju.

Polaznici sami brinu o svojim putnim troškovima, a smještaj, hranu i troškove treninga pokriva Syncro Trening Centar.

### Plaćanje

Kako biste potvrdili rezervaciju svog mjesta na treningu prilikom prijave, potrebno je uplatiti polog u iznosu od 750,00 kn. Ostatak, do iznosa pune cijene treninga, možete uplatiti na žiroračun Syncro Trening Centra, do početka treninga ili u gotovini prilikom registracije. Podaci o žiroračunu nalaze se na dnu ovog dokumenta.

Dostupno je i plaćanje American Express i Diners Club kreditnim karticama do 6 rata.

### Datumi treninga:

<u>Dan dolaska:</u>	<b>26. 10. i 27. 10. do 15:00</b>
<u>Početak programa:</u>	<b>27. 10. u 16:00</b>
<u>Završetak programa:</u>	<b>2. 11. u 20:00</b>
<u>Dan odlaska:</u>	<b>3.11. do 10:00</b>

\*\*\*Ukupno iznosi 7 radnih dana.

*Želite li stići ranije ili otići kasnije, a potreban vam je smještaj, za sudionike treninga osigurane su povoljne cijene smještaja u hostelu.*

### Smještaj

Trening se odvija u hostelu za mlade "Swanky" ([www.swanky-hostel.com](http://www.swanky-hostel.com)) u Zagrebu. Kako bismo zadržali cijenu što pristupačnijom, od polaznika tražimo da sami obavljaju lagane poslove održavanja čistoće i funkcioniranja hostela. U zgradi je dostupna **bežična internet veza i perilica za rublje**. Za hranu i catering brine se Syncro Trening Centar.

***Smještaj u hostelu je obavezan za sve polaznike treninga, jer pored dugih sati rada u dvorani, postoje i drugi zadaci, koje ćete obavljati zajedno sa svojim manjim međunarodnim timovima koji će također odsjesti u hostelu. Molimo vas stoga da svoj raspored tijekom trajanja treninga prilagodite kako biste se u potpunosti mogli posvetiti treningu.***



Smještaj je udaljen 15 minuta tramvajem od centra Zagreba. Više informacija o tome kako stići do lokacije te što ponijeti sa sobom, poslat ćemo vam nakon prijave.

---

## O Syncro Trening Centru

---

Syncro je trening i coaching organizacija specijalizirana za pronalaženje izvrsnosti u privatnom i profesionalnom životu. Prepoznaje različitost i jedinstvenost svake osobe te odgovara na pitanje kako optimalno iskoristiti vlastiti jedinstveni potencijal. Vizija Syncra je stvoriti svijet koji funkcionira za svakoga, a metoda su intenzivne višednevne radionice - treninzi. Više informacija možete pronaći na: [www.syncro.hr](http://www.syncro.hr).

### Kontakt

#### **Syncro Trening Centar**

Ured: Opatovina 23  
10000 Zagreb  
HRVATSKA

**Telefon:** +385 98 933 4747  
+385 91 539 7248

**E-mail:** [syncro@syncro.hr](mailto:syncro@syncro.hr)

**Website:** [www.syncro.hr](http://www.syncro.hr)

#### **Žiro račun;**

Privredna banka Zagreb

Račun br. 2340009-1110465527

IBAN: HR87 2340009-1110465527