

KOUČING A LIFESTYLOVÝ MENTORING

TRÍMĚSÍČNÍ INDIVIDUÁLNÍ PODPORA PŘED, BĚHEM A PO POBYTU

Balíček koučingu a mentoringu je nedílnou součástí pobytů Vitalia LifeCenter.

Zajišťuje vědomou přípravu na pobyt, hlubší práci během něj
a hlavně **udržitelnou integraci změn** do každodenního života po návratu.

V CENĚ POBYTU JE ZAHRNUTO

5 individuálních sezení se zážitkovou koučkou Lindou

5 individuálních sezení s lifestylovou mentorkou Joy

celkem 3 měsíce podpory

Sezení probíhají převážně online (videohovor), během pobytu pak osobně na místě.

Délka sezení: 30–60 minut (výjimečně 90 minut).

KOUČING

Koučing Vás provází Vaším vnitřním procesem změny.

Pomáhá ujasnit si záměr pobytu, pracovat s tím, co se otevírá, a následně převést nové vhledy do praxe.

Časové rozložení

před pobytem: 2 online sezení (30 a 60 min)

během pobytu: 1 osobní sezení (60 min)

po pobytu: 2 online sezení (60 a 60 min)

Koučování zážitkem

Jedná se o certifikovaný koučing dle standardů ICF (International Coaching Federation).

Kromě rozhovoru pracuje i s prožitkem – tělem, emocemi, pohybem, imaginací, tvorbou či drobnými rituály.

Díky tomu se dostáváte hlouběji než pouze na úrovni myšlenek.

Koučování není terapie ani poradenství – je to facilitace Vaší vnitřní moudrosti, uvědomění a změny návyků.

Témata koučingu

zdraví, návyky, stres, odpočinek

emoce, sebedůvěra, mindset, energie

vztahy, hranice, komunikace

práce, směr, time management, prevence vyhoření

životní vize, rozhodování, denní rutiny

integrace změn po pobytu

LIFESTYLOVÝ MENTORING

Mentoring je praktická podpora v každodenních změnách. Mentorka sdílí konkrétní doporučení, nástroje a know-how a pomáhá je citlivě zavádět do praxe.

Časové rozložení

před pobytem: 2 online sezení (60 - 90 min a 30 min)

během pobytu: 1 osobní sezení (60 min)

po pobytu: 2 online sezení (30 min a 60 min)

Témata mentoringu

úprava jídelníčku a stravovacích návyků
pohybový režim a konkrétní pohybový plán
spánek, denní rytmus, regenerace
práce se stresem a vitalitou
time management, priority, rutiny
praktická integrace změn po pobytu

Součástí mohou být jednoduché materiály, tipy, mikro-rituály či nástroje pro sledování pokroku – vždy dle individuální domluvy.

Rozdíl oproti koučingu: méně otázek, více konkrétních doporučení.

Praktické informace

Balíček 5+5 sezení je součástí ceny pobytu.

Sezení nejsou nahrávána (pokud není domluveno jinak).

Po pobytu je k dispozici krátká asynchronní podpora (e-mail / WhatsApp).

Koučing a mentoring nelze čerpat samostatně bez účasti na pobytu.

Balíček je *individuální a nepřenosný*.

Pokud si přejete v koučingu či mentoringu pokračovat i po skončení
tříměsíční podpory, je možné domluvit navazující spolupráci.



koučingem Vás provede

LINDA HORČIČKOVÁ

lindahorcickova.cz



mentoringem Vás provede

VERONIKA JOY TOMKOVÁ

[linkedin.com/in/vitalialifecenter](https://www.linkedin.com/in/vitalialifecenter)