

# Ing. Jan Novák

## PROFIL KOUČE

# Koučování k úspěchu

## JAN NOVÁK

### Základní údaje

**Telefon:** +420 603 464 661

**Email:** kouc@jannovak.cz

**www:** [www.koucovanikuspechu.cz](http://www.koucovanikuspechu.cz)  
[www.linkedin.com/in/jannovakcz](http://www.linkedin.com/in/jannovakcz)

**Věk:** 41

**Proč si mě vybrat za kouče:** Somatický přístup mi umožňuje zapojit do procesu koučování všechny složky - mysl, emoce i tělo – a získat tak cenné zdroje pro dosažení vytyčených cílů.



### Koučování

**Moje motto je:** Změna je život. Život jsou změny. A každá zvládnutá změna potěší.

**Zaměření:** Individuální koučink managementu  
Individuální kariérový koučink  
Týmový koučink  
Živnostníci  
Malé firmy  
Střední firmy  
Velké korporace  
Státní organizace

**Vzorová témata koučování:** Uspořádání myšlenek při závažných rozhodnutích  
Povýšení – manažeři při změně  
Restrukturalizace firmy – manažeři při změně  
Vztah manažer – zákazník, vztah podřízený – nadřízený  
Vlastníci při předání firmy managementu  
Sladění s novou situací, získání nadhledu a zpětné vazby  
Priority – náhrada nevýznamných činností činnostmi s výrazným vlivem  
Time management, efektivita, priority, soustředění  
Vyrovnání se s tlakem na výsledky, manažerská odpovědnost  
Rozvoj nových kompetencí  
Restart kariéry – hledání smyslu života, nového místa, kariéry  
Rozvoj sebedůvěry, sebevědomí, silných stránek  
Uvolnění omezujících bloků v jednání či komunikaci  
Žena manažer, partner, rodič  
Žena manažer mezi muži – budování pozice a vlivu  
Delegování, řízení lidí, poskytování zpětné vazby  
Osobní motivace, vyhoření, stres, Work-Life Balance  
Vytříbení sociálních dovedností na základě zpětné či anticipační vazby  
Chci změnit, jak mě vnímá můj nadřízený / moji podřízení, kolegové / mé okolí  
Chtěl bych ... , ale nedaří se mi ...  
Cílené zlepšení / odstranění chyb ve vztazích (20 typů chyb)  
Rozvoj týmové / mezitýmové spolupráce, odpovědnosti za úspěch týmu

**Můj přístup ke koučování:** Hravý, ale stále s vidinou cíle. Život je hra, která by měla bavit.

# Ing. Jan Novák

## PROFIL KOUČE

# Koučování k úspěchu

## JAN NOVÁK

### Vzdělání a praxe

**Vzdělání:** Ing., ČVUT Praha, Fakulta Elektrotechnická, Technická kybernetika

**Praxe:** Ing. JAN NOVÁK s.r.o.  
Jednatel, obchodník, konzultant ICT, programátor  
Analytik firemních obchodních a výrobních procesů  
Implementátor informačních systémů  
Kouč

**Profesní zkušenosti:** Obchodní vyjednávání  
Řízení společnosti  
Vedení lidí  
Projektové řízení  
Design procesů a systémů  
Tvorba a implementace informačních systémů  
Kreativní tvorba, copywriting  
Technické dovednosti

**Vzdělání v koučinku:** Somatické koučování – ICF certifikovaný výcvik (2012 - 2013)

**Členství v profesních asociacích:** ICF (International Coach Federation)

### Ostatní

**Osobnostní typ MBTI:** ISTP

**Záliby:** Hra na kytaru, hudba, sport, moderní umění, osobní rozvoj

**Hlavní povahové rysy:** Klidný, cílevědomý, vytrvalý, empatický, přizpůsobivý, zvědavý

### Vaše poznámky o mně

Chcete mít mou vizitku? Vystřihněte si ji nebo si o ni řekněte na osobní schůzce.

+420 603 464 661  
kouc@jannovak.cz

Ing. JAN NOVÁK s.r.o.  
Velká Hradební 2, 400 01 Ústí nad Labem  
IČ: 28688074, DIČ: CZ28688074

www.koucovani k uspechu.cz

Koučování k úspěchu  
JAN NOVÁK

