

# #1 Co miluješ

iki-guide



POTVRZENÍ SMĚRU KOUČINKU | ZMAPOVÁNÍ CO MILUJE | OD DĚTSTVÍ  
- RADOST, HRAVOST | CO SE OPAKUJE | ZDROJE ENERGIE | PROPSAT DO TEĎ

## POSTUP | cca 60-70 min

- potvrdíme se cíle z úvodního sezení, příp. upravíme, změříme "Ikigai na počátku"
- skrz otázky, vizi o ideálním dnu, časovou osu radosti a dalším bodům mapujeme, co klient miluje a dává mu energii, kde to cítí v těle?
- motivujeme k propsání mini-kroku radosti teď

## CHECKLIST - příprava

- Zhlédnout Iki-průvodce
- a ukázkou reálného sezení
- Pročíst iki-book klienta
- Připravit si otázky a zápis
- Držet strukturu ÚVOD - MAPOVÁNÍ - PŘÍNOS

## TOP OTÁZKY NA SEZENÍ

- 1** **Rekapitulace** z úvodního sezení: **CÍLE** - co bys upravil/doplnil? **Iki-book** - co tě zaujalo/ překvapilo při jeho vyplňování?
- 2** **Sám sebou** - na kolik se teď cítíš sám sebou od 0 do 10 a co to znamená? Jak vypadá tvoje ...7, 8, 9, 10?
- 3** **Časová osa** - co bavilo malého ...? Při čem jsi ztrácel pojem o čase? Jakou roli jsi měl v partě? Kdo byl tvůj hrdina/vzor? Jak se to propisuje do současnosti/dospělosti? Na jaké (ne)důležité okamžiky vzpomínáš?
- 4** Kdy jsi **překročil zónu komfortu** a cítil jsi se skvěle?
- 5** Jací lidé z tvého okolí **následují svou vášeň**? Jak to dělají? Jak jim můžeš být blíž?
- 6** **DOPLŇOVAČKA**: doplň mé věty bez přemýšlení: **JÁ JSEM... PRACUJU JAKO... POMÁHÁ TO... ZMĚNÍ TO ŽIVOT OSTATNÍM V...** teď ti to zopakuj. Jak to vnímáš?
- 7** Čím si **uděláš radost** už dnes/teď? Kdy ideální den?

**MĚŘENÍ IKIGAI** - na kolik ...se cítíš/žiješ.... od 0 do 10?

**IDEÁLNÍ DEN** -nechat klienta povídat o ideálním ránu nebo dni, kdyby nic nemusel a mohl všechno

**ČASOVÁ OSA RADOSTI** - mapovat od dětství po dekády, důležité okamžiky + co dělalo radost, co se propisuje do teď?

Další texty a otázky k sezení + úkoly na naladění najdete **v dokumentu ke stažení**



## Výstupem je:

Potvrzení směřování koučinku, zmapování situace klienta skrz jeho životní příběh a co ho opakovaně bavilo, jakým byl článkem v kolektivu, oblíbená témata. Zápis a úkoly k ladění.

## CHECKLIST - po sezení

- zápis do Iki-booku** - ideálně hned po koučinku
- dopsat do iki-booku **sebekoučovací otázky a úkoly**
- nasdílet klientovi**, že má zápis hotový a může se věnovat sebekoučinku
- potvrdit termín** dalšího sezení
- odpojit se** od klienta, psychohygiena