



MGR. IVANA HORÁKOVÁ

certifikovaná trenérka nenásilné komunikace, mediátorka, terapeutka

PRACOVNÍ ZKUŠENOSTI

____ LEKTORKA VÝCVIKU MEDIACE PRO ŽIVOT, ČR, 2018 - SOUČASNOST

____ Akreditovaný 6-měsíční sebezkušenostní výcvik dovedností nenásilné komunikace podle metody Mediate Your Life.

____ SOCIÁLNÍ TERAPEUTKA, PRODIALOG, Z.S., PRAHA, 2017 - 2018

____ Práce s rodinami v rozvodovém řízení. Mediace pro rodiče a rodinné příslušníky. Asistovaná setkání rodičů a dětí. Individuální konzultace a poradenství. Semináře nenásilné komunikace.

____ TRENÉRKA NENÁSILNÉ KOMUNIKACE, 2011 - SOUČASNOST

____ Facilitace seminářů a tréninkových skupin pro veřejnost, školy, organizace a firmy. Poradenství a konzultace. Od roku 2014 mediace pro páry a jednotlivce.

____ ASISTENTKA SEBEZKUŠENOSTNÍCH SKUPIN, ČR, 2014 - 2018

____ Asistence Výcviku pro život a sebezkušenostních skupin s různým zaměřením (např. partnerství, práce s hlasem, práce s vnitřním dítětem, vědomé ženství, energetický systém těla, atd.) pod vedením Komaly Amorim a Gregora Steinmaurera.

____ LEKTORKA ANGLIČTINY, LINGVACOM, JESENÍK, 2010-2015

____ Lektorka intenzivních mozkově-kompatibilních a interaktivních kurzů angličtiny pro veřejnost a firmy podle metody Brainy®. Lektorka relaxačních technik.

VZDĚLÁNÍ

KARLOVA UNIVERZITA V PRAZE — SOCIÁLNÍ A KULTURNÍ EKOLOGIE, MGR., 2009

KARLOVA UNIVERZITA V PRAZE — HUMANITNÍ STUDIA, BC., 2006

VÝCVIKY A OSVĚDČENÍ

VÝCVIK SOMATIC EXPERIENCING®, ČR, 2018-2021

VÝCVIK EUROLIFE - LIVING COMPASSION, NĚMECKO, 2015-2017

1-YEAR NVC MEDIATION IMMERSION, VARŠAVA, POLSKO, 2014

CERTIFIKACE NA TRENÉRKU NENÁSILNÉ KOMUNIKACE, CNVC, USA, 2014

VÝCVIK PRO ŽIVOT - SEBEZKUŠENOSTNÍ VÝCVIK, ČR, 2012-2014

INSTRUKTORKA HATHA JÓGY, YOGA ALLIANCE, ČR, 2010

VÝCVIK PRO DOBROVOLNÍKY DOMÁCÍHO HOSPICE, ČR, 2006-2007

ZE ZPĚTNÝCH VAZEB:

“Ivanu jsme oslovili na základě doporučení v okamžiku, kdy jsme krátce po narození prvního dítěte měli dojem, že se na ničem neshodneme a cokoliv, co partner udělá, nám působí další a další fatální zranění. Dala nám takovou emoční první pomoc, to, po čem jsme oba bažili, ale nedokázali si to dát navzájem. Naslouchala nám, dávala empatii, šla příkladem a my se učili zpola nāpodobou, zpola na vědomě úrovni, až jsme se nasýtli natolik, že jsme byli schopni zase společně řeči. Díky ní jsme uhasili nejakutnější konflikty a byli schopni oživit lásku, která nám spolu s hádkami tak rychle protékla mezi prsty, a která nás teď doprovází, když hledáme způsoby, jak se dorozumívat dál. Děkujeme!”

Věrka a Petr, Praha

“Ivana nám nesmírně pomohla. Bez ní bychom se rozešli nebo dále dělali stejné komunikační chyby s novými partnery. Naučila nás, jak se zbavit “špatných” komunikačních návyků, jako je například obviňování, hledání chyb ve druhém nebo dohadování se o tom, kdo

má pravdu, když se hádáme. S partnerem jsme sklouzávali do hádek kvůli maličkostem a věděli jsme, že něco prostě děláme špatně. Je opravdu s podivem že to, jak spolu komunikovat, nás nikdy NIKDO neučil.

Ale pak jsme našli Ivanu a nyní ji dlužíme náš vztah. Naučí vás jak naslouchat, jak komunikovat empaticky, jak slyšet za slova druhého a jak reagovat na kritiku. Tato metoda nám nejenže pomohla lépe komunikovat navzájem, ale i s našimi studentami jógy. Nyní jsme tuto metodu zavedli i do našeho výcviku pro instruktory jógy, protože komunikace je podle nás velmi důležitá. Tuto metodu můžete používat ve svém každodenním životě s přáteli, rodinou, šéfem, kolegy v práci, skrátka s kýmkoli. Má to velkou sílu a Ivana vás to naučí krok za krokem. Ivanu doporučujeme na 100%, protože vás podpoří novými dovednostmi, technikami a svěžím přístupem ke komunikaci."

Joanna Vladescu and Martin Sittek
<https://www.alphayogaschool.com/>

"Při rozhovorech jsme se s partnerkou od sebe navzájem dozvěděli pocity a názory z takové hloubky, kam bychom se sami v nemoderovaném rozhovoru zatím dostat neuměli. Velmi nás to sblížilo a obdobně situace pro nás budou v budoucnu jistě snazší a méně konfliktní. V přítomnosti je pro mě důležitý ten pocit kontaktu a souladu s partnerkou, že si rozumíme zase o kousek víc, místo toho, abychom zůstávali odcizení. Ivana mi vždy plně odpověděla na všechny mé otázky, což ve mně navodilo klid a důvěru, že si nenásilnou komunikaci zvládnou osvojit. Asi největším přínosem pro mě osobně je poslouchat Ivanu, jak během tréninku mluví s někým třetím. Pocitově v duchu sledovat odlišnost, jak bych v dané situaci reagoval v rozhovoru já, a jaké možnosti může v duchu nenásilné komunikace ve stejné chvíli využít Ivana. To mi umožňuje vnímat, pozorovat, jak ke kontaktu dochází, a jak empatii rozvíjet."

Marek Černý, Jihlava