



YellowCouch

Katalóg tréningů a vzdělávání



Katalog tréninků a vzdělávání

Slovo úvodem

Od počátku našeho působení na trzích CEE v roce 1998 v YellowCouch věříme, že klíčem k úspěchu každé organizace jsou lidé. Naše tréninky jsou proto pečlivě navrženy tak, aby HR specialisté, personalisté, manažeři a experti byli v jejich středu. **Odhalujeme a rozvíjíme plný potenciál každého z účastníků. Vždy a za všech okolností.**

Srdcem naší práce je psychometrická diagnostika, která přináší nejen hluboké porozumění pro každý - často skrytý - talent a jeho osobnost, potenciál a motivace, ale současně poskytuje robustní základ pro systematický rozvoj.

Umožňujeme tedy jednotlivcům i firmám se nejprve poznat. A na těchto poznatcích stavět.

Naším cílem je následně vybavit manažery a odborníky nejen potřebnými znalostmi a dovednostmi, ale také posílit jejich schopnost je využít. Vést a inspirovat ostatní v novém poznání - držet krok s dobou.

Kombinujeme totiž maximum lidského přístupu a technologií, včetně AI.

V YellowCouch tak společně s Vámi posouváme hranice toho, co může HR dokázat:

Transformujeme data do akce, potenciál do výkonu a jednotlivce do týmů.

Připojte se k nám, představte si, co vše společně dokážeme a nechte nás být vaším partnerem na cestě k této excelenci.

To vše v duchu našeho hesla: *Make your HR comfy!*

Mgr. Václav Coubal

Filip Hrkal, MBA

1998



2006



2017



2020

AON

Yellow 



Katalog tréninků a vzdělávání



Obsah:

• Tréninky související s psychometrií a diagnostikou

- ❖ Interpretace psychometrie strana 4
- ❖ Interpretace psychometrie – pokročilí strana 5
- ❖ Kompetenční profilace strana 6

• Manažerské a expertní tréninky

- ❖ Vyladěný a spokojený tým strana 7
- ❖ Poskytování zpětné vazby strana 8
- ❖ Prezentační a komunikační dovednosti strana 9
- ❖ Mistrovství Mysli: Cesta k harmonii a vnitřní síle strana 10

• Ostatní

- ❖ LEGO Serious Play® strana 11



Více informací a objednávky:

Tel. +420 773 552 883

vzdelavani@yellowcouch.eu

Sledujte náš profil na [LinkedIn](#)

www.YellowCouch.eu



Interpretace psychometrie

VEDOUCÍ LEKTOR: MGR. VÁCLAV COUBAL



Cíl: „Naučit se interpretovat výsledky psychometrie v náboru a rozvoji zaměstnanců“

Obsah:

- **Úvod do psychometrie a metodologie**
 - ✦ Moderní způsoby náboru (BEI + psychometrie)
 - ✦ Úvod do psychometrie, přehled nástrojů
 - ✦ Dotazníky a testy - forma, obsah
 - ✦ Využití výstupů psychometrie online při náboru a rozvoji
- **Zásady interpretace psychometrických nástrojů**
 - ✦ Psychometrické ukazatele (Gaussova křivka, konstrukce, škály)
 - ✦ Postup průběhu diagnostiky
 - ✦ Přehled dostupných podpůrných dokumentů (tzv. inside dokumenty, normové skupiny, přehled nástrojů) a jejich využití
- **Individuální a skupinová cvičení**
 - ✦ Postup interpretace, propojení jednotlivých dat
 - ✦ Praktický nácvik interpretace (polovina kurzu je tvořena praktickým nácvikem interpretace reálných reportů)
- **Úvod do kompetenčních pohovorů (CBI), zhodnocení**
 - ✦ Teoretický úvod do správně vedeného pohovoru a jeho propojení s psychometrií
 - ✦ Individuální zhodnocení, závěr



Klíčové výhody:

- Vede psycholog s 25 lety praxe v businessu
- Kurz je prakticky zaměřen
- Určen HR a manažerům
- Jen minimum důležité teorie
- Možnost vyzkoušet diagnostiku na sobě
- Certifikovaný kurz

Rozsah: 4 x 0,5 dne

Forma: online, otevřený kurz

Cena: 14.900 CZK+DPH

Více informací a objednávky:

Tel. +420 773 552 883

vzdelavani@yellowcouch.eu

Sledujte náš profil na [LinkedIn](#)

www.YellowCouch.eu



Interpretace psychometrie

VEDOUcí LEKTOR: MGR.VÁCLAV COUBAL

Pokročili

Yellow 

Cíl: „Prohloubit znalosti interpretace psychometrické diagnostiky“

Obsah:

- **Psychometrie a její vývoj**
 - ✦ Vývoj psychometrie: Historie a vývoj psychometrické diagnostiky, nástrojů, současných a budoucích trendů, včetně vlivu AI (umělé inteligence)
 - ✦ Výkonnostní testy: Techniky pro získávání více informací; jak zpřesnit očekávání vůči hodnocené osobě
 - ✦ Pokročilé interpretační praktiky, diskuze, praktický nácvik
- **Shoda a konzistence**
 - ✦ Porozumění fungování shody (konzistence) v psychometrických testech
 - ✦ Interpretace dotazníků: Jak na nízký počet rozdělených bodů, nízkou shodou a nestandardní čas vyplnění
 - ✦ Vnitřní položky dotazníku: Využití pozitivních a negativních korelací mezi položkami dotazníku; důsledky
- **Psychometrie a psychodiagnostika**
 - ✦ Kreativita a vynalézavost: Metody pro hodnocení kreativity a vynalézavosti
 - ✦ Rozpoznání netypických profilů: Využití psychometrie pro identifikaci netypických a potenciálně patologických osobnostních profilů
 - ✦ Konfliktnost a sociálně nežádoucí chování: Identifikace znaků konfliktnosti a sociálně nežádoucího chování
 - ✦ Psychopatie: Rozpoznání prvků psychopatie ve výsledcích testů
- **Skupinová práce**
 - ✦ Podstata komplikovaných profilů
 - ✦ Společná práce na interpretaci složitých psychometrických profilů přinesených účastníky školení



Klíčové výhody:

- Vede psycholog s 25 lety praxe v businessu
- Kurz je prakticky zaměřen
- Určen HR a manažerům
- Jen minimum důležité teorie
- Pouze pro absolventy Základního tréninku
- Certifikovaný kurz

Rozsah: 1 den

Forma: osobní/online, otevřený kurz

Cena: 9.900 CZK+DPH

Více informací a objednávky:

Tel. +420 773 552 883

vzdelavani@yellowcouch.eu

Sledujte náš profil na [LinkedIn](#)

www.YellowCouch.eu



Kompetenční profilace

VEDOUcí LEKTOR: BC.ŠÁRKA CHLÁDKOVÁ



Cíl: „Schopnost nastavit kompetenční profilaci pracovní pozice a aplikovat ji do firemní praxe“

Obsah:

- **Kompetenční profilace pracovní pozice**
 - ✦ Propojení s firemními cíli a zvyšování efektivity
 - ✦ Rozdíl mezi profilací pozice a pracovníka
 - ✦ Využití VAK modelu/OKR pro definování klíčových kompetencí
 - ✦ Kompetenční matice a technické znalosti
- **Motivační faktory**
 - ✦ Identifikace motivátorů a demotivátorů
 - ✦ Vliv firmy, manažera, HR a pracovníka na motivaci
- **Kompetence v náboru pracovníků**
 - ✦ Návrh výběrového procesu a využití BEI/CBI rozhovorů
 - ✦ Assessment Centra pro hodnocení kandidátů
- **Kompetence v rozvoji pracovníků**
 - ✦ Vytváření rozvojových cest a škálování pozic
 - ✦ Podpora kariérního růstu a Development Center
- **Týmové kompetence a systémový přístup**
 - ✦ Výkon a efektivita týmu, role jednotlivce
 - ✦ Aplikace systémového přístupu, rizika a provázanost s firemními procesy



Klíčové výhody:

- Vede lektorka s dlouholetou praxí v rozvoji managementu a HRBP
- Kompetenční/motivační karty pro vaši praxi
- Praktická cvičení, jen nezbytná teorie
- Strategický přístup ke kompetenční profilaci
- Nástroje, metodiky s aplikací do praxe

Rozsah: 1 den

Forma: osobní, otevřený kurz

Cena: 9.900 CZK+DPH

Více informací a objednávky:

Tel. +420 773 552 883

vzdelavani@yellowcouch.eu

Sledujte náš profil na [LinkedIn](#)

www.YellowCouch.eu



Vyladěný a spokojený tým

VEDOUCÍ LEKTOR: ING. REGÍNA KOŘÍNKOVÁ



Cíl: „Ovládnout nástroje pro týmový rozvoj a mentální well-being“

Obsah:

- **Psychologické ovzduší na pracovišti a spokojenost jako klíč k funkčnímu týmu**
 - ✦ Diagnostika a rozvoj prostředí: Identifikace klíčových faktorů ovlivňujících pracovní atmosféru a jejich rozvojové potenciály
 - ✦ Satisfaction Management: Strategie pro zvýšení a udržení spokojenosti zaměstnanců jako prevence fluktuace a posílení loajality
- **Oblasti důležité pro rozvoj spolupráce**
 - ✦ Hodnocení výkonu: Efektivní metody sledování úspěchů a jejich ocenění
 - ✦ Podpora a motivace: Inovativní přístupy k péči o zaměstnance a jejich motivaci
 - ✦ Proaktivní řešení problémů: Nástroje pro konstruktivní zvládání výzev a překážek
- **Oblasti, kde je důležitá správná reakce**
 - ✦ Efektivní feedback: Techniky pro poskytování a přijímání zpětné vazby
 - ✦ Řízení kritiky: Postupy pro konstruktivní reakci na kritiku a negativní feedback
 - ✦ Resilience: Přístupy k posilování odolnosti týmu v náročných situacích a při řešení konfliktů



Klíčové výhody:

- Lektorka s 25 letou praxí ve firmách (od korporátů po malé firmy)
- Praktické a interaktivní zaměření kurzu
- Určen všem, kteří se chtějí rozvíjet v práci i v osobním životě
- Hraní rolí, aplikovaná improvizace, diskuze

Rozsah: 1 den

Forma: osobní, uzavřený kurz (pro firmy)

Cena: 37.500 CZK+DPH

Více informací a objednávky:

Tel. +420 773 552 883

vzdelavani@yellowcouch.eu

Sledujte náš profil na [LinkedIn](#)

www.YellowCouch.eu



Poskytování zpětné vazby

VEDOUcí LEKTOR: ING. REGÍNA KOŘÍNKOVÁ



Cíl: „Osvojit si umění otevřené zpětné vazby pro lepší osobní i pracovní vztahy“

Obsah:

• Poskytování zpětné vazby

- ✦ Rozdíl mezi okamžitou a pravidelnou zpětnou vazbou
- ✦ Osobní zájem a schopnost konkrétního vyjádření
- ✦ Pochvala a kritika – jak na ně konstruktivní cestou

• Přijímání zpětné vazby

- ✦ Postoj: "pasažér" vs. "hráč"
- ✦ Jak přijmout pochvalu a konstruktivní kritiku

• Praktický nácvik

- ✦ Simulace scénářů z pracovního prostředí
- ✦ Case studies, aneb co se stalo
- ✦ Tipy pro řešení aktuálních situací účastníků

• Jak to naučit kolegy...

- ✦ Být vzorem a mentorování v poskytování a přijímání zpětné vazby



Klíčové výhody:

- Lektorka s 25 letou praxí ve firmách (od korporátů po malé firmy)
- Praktické, interaktivní zaměření kurzu
- Určen všem, kteří se chtějí rozvíjet v práci i v osobním životě
- Provázání na konkrétní nástroje a postupy

Rozsah: 1 den

Forma: osobní, uzavřený kurz (pro firmy)

Cena: 37.500 CZK+DPH

Více informací a objednávky:

Tel. +420 773 552 883

vzdelavani@yellowcouch.eu

Sledujte náš profil na [LinkedIn](#)

www.YellowCouch.eu



Prezentační a komunikační dovednosti

VEDOUcí LEKTOR: ING. REGÍNA KOŘÍNKOVÁ



Cíl: „Měnit myšlenky v inspiraci – Prezentovat a být přítom v pohodě“

Obsah:

- **Základní předpoklad – autenticita**
 - ✦ Najít vlastní styl vyjadřování
 - ✦ Uprímnost a důvěra v sebe
- **Výchozí bod – posluchači a hlavní myšlenka**
 - ✦ Poznat své publikum
 - ✦ Jasně formulování hlavní myšlenky
- **Téma a příběh prezentace**
 - ✦ Výběr a strukturování obsahu
 - ✦ Použití příběhů pro větší dopad
- **Neverbální komunikace a emoce**
 - ✦ Využití gest a tělesného jazyka
 - ✦ Správná regulace emocí
 - ✦ Zvládnání stresu
- **PRAXE, PRAXE, PRAXE**
 - ✦ Součástí tréninku je aktivní prezentace, videorozbor a/nebo zpětná vazba publika



Klíčové výhody:

- Lektorka s 25 letou praxí ve firmách (od korporátů po malé firmy)
- Praktické, interaktivní zaměření kurzu
- Určen všem, kteří se chtějí rozvíjet v práci i v osobním životě
- Aplikovaná improvizace
- Vzájemná zpětná vazba

Rozsah: 1 den

Forma: osobní, uzavřený kurz (pro firmy)

Cena: 37.500 CZK+DPH

Více informací a objednávky:

Tel. +420 773 552 883

vzdelavani@yellowcouch.eu

Sledujte náš profil na [LinkedIn](#)

www.YellowCouch.eu



Mistrovství Mysli: Cesta k harmonii a vnitřní síle

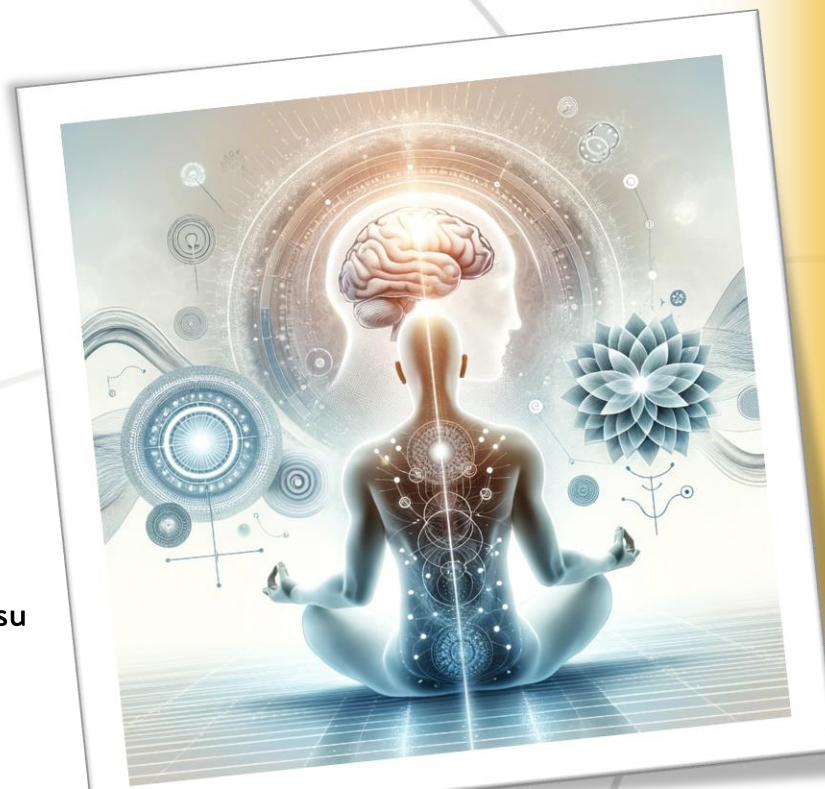
VEDOUCÍ LEKTOR: MGR. VÁCLAV COUBAL



Cíl: „Posílit schopnost zvládnání stresu a rozvíjet uvědomění a kontrolu nad vlastní myslí“

Obsah:

- **Úvod do stresu a jeho vlivu**
 - ✦ Fyziologické a psychologické aspekty stresu
- **Základy práce s myslí**
 - ✦ Teorie a techniky pro vědomou práci s myšlenkami
- **Využití relaxačních a meditačních technik**
 - ✦ Základy autohypnózy a meditace pro každodenní život
- **Muzikoterapie a zvuková relaxace**
 - ✦ Praktické cvičení s využitím hudby a zvukové terapie
- **Praktické cvičení a techniky prožitkové terapie**
 - ✦ Seznámení s různými relaxačními a meditačními praktikami
- **Integrace naučeného do každodenního života**
 - ✦ Jak využívat techniky v běžném životě pro lepší zvládnání stresu



Klíčové výhody:

- Zlepšení schopnosti zvládat stres
- Rozvoj vědomé kontroly nad myšlenkami
- Zvýšení osobní pohody a harmonie
- Naučení se efektivních relaxačních technik
- Zlepšení psychického a fyzického zdraví
- Praktické nástroje pro každodenní použití
- Vede psycholog s 20 lety praxe

Rozsah: 1 den

Forma: osobní, uzavřený kurz (pro firmy)

Cena: 42.500 CZK+DPH

Více informací a objednávky:

Tel. +420 773 552 883

vzdelavani@yellowcouch.eu

Sledujte náš profil na [LinkedIn](#)

www.YellowCouch.eu

LEGO Serious Play®

VEDOUCÍ LEKTOR: FILIP HRKAL, MBA

Cíl: „Vyřešit i závažná témata hravě a se zapojením všech“

Obsah: (Pozn. Kurz je vždy upraven řešené otázky a cílové skupině po dohodě se zadavatelem)

- **Úvod do metodiky Lego Serious Play**
 - ✦ Základy práce a učení s Lego Serious Play
- **Stavění a týmová spolupráce**
 - ✦ Pokročilé stavební aktivity
 - ✦ Práce s metaforickým jazykem Lego
- **Praktické cvičení a aplikace (hlavní část)**
 - ✦ Řešení konkrétních výzev pomocí LSP
 - ✦ Individuální/Týmové výzvy a strukturovaná reflexe
 - ✦ Případové studie a role-play
- **Psychometrie a Lego (volitelně)**
 - ✦ Analýza dynamiky jednotlivců a týmů
 - ✦ Interpretace behaviorálních údajů ze hry
- **Závěr a hodnocení**
 - ✦ Debriefing a vyhodnocení workshopu



Yellow Couch

LEGO SERIOUSPLAY®

Klíčové výhody:

- Vede facilitátor s certifikací v metodě LSP a bohatými zkušenostmi s týmovou dynamikou
- Interaktivní "učení hrou", a zapojení všech
- Ideální pro ty, kteří chtějí posílit teamwork
- Praxe, bez zbytečných teoretických odboček
- Vážná práce s přesahem do teambuildingu

Rozsah: 1 den

Forma: osobní, uzavřený kurz (pro firmy)

Cena: 37.500 CZK+DPH

Více informací a objednávky:

Tel. +420 773 552 883

vzdelavani@yellowcouch.eu

Sledujte náš profil na [LinkedIn](#)

www.YellowCouch.eu

vzdelavani@yellowcouch.eu

Yellowcouch

Make your HR comfy!