

## Mgr. Kristina Škrabalová

Life Coach

*Z advokacie přes půl světa, horolezení, motorky, Himaláje, meditace a zpět. Ukazuju lidem, že z každé louže se dá vyplavat a z každé propasti vylézt.*

*Jen to chce uvěřit tomu a nevzdat to.*



Vystudovala jsem dvě vysoké školy. > Ale taky následkem přepracování vyhořela v advokacii.

Jako horolezec jsem vylezla jsem na několik pětitisícovek. > Ale taky zažila pády na dno během těžkých rozchodů.

Vybuodovala jsem fungující podnikání. > Ale taky musela umět řešit finanční tíseň a nejistotu.

Postavila jsem dům. > Ale taky se kdysi sama a s ničím odstěhovala do Asie.

Vím pevně, co v životě chci a jaký je můj směr. > Ale taky jsem kdysi po odchodu z advokacie nevěděla kudy kam.

- **PRAXE**

- 2500+ odkoučovaných hodin se soukromými klienty
- 420+ hodin školení osobního rozvoje a komunikace ve firmách
- 7 let zkušeností s vedením školení ve firmách
- 5 let zkušeností s individuálními klienty jako profesionální kouč
- 20 let praxe buddhistické meditace

- **SPECIALIZACE**

- Life coaching – záseky v životě, propady a demotivace
- Business coaching – strategie, plány, cíle, mapy jednotlivých kroků
- Efektivita a Time Management – problémy s prokrastinací, správným nastavením priorit, správnou motivací
- Komunikace – nastavení správné komunikace ať už ve vztahu nebo v týmu
- Money mindset coaching – nastavení funkčního uvažování ve vztahu k financím, cash flow a hojnosti

- **DALŠÍ AKTIVITY**

- Výuka předmětu Základy koučování na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu PALESTRA v Praze
- projekt Zvládni své sabotéry ve spolupráci s koučem Janem Klapsiou
- projekt Vztahování s psychologkou Mgr. Katarzynou Jedzok Korda
- jsem členem ICF (International Coach Federation)

- **REFERENCE PROJEKTŮ**

- Vitesco Technologies GmbH, WALMARK a.s., STADA Group, Yungo s.r.o., BRUSOLL s.r.o., TEFL s.r.o., Agroslužby Štěpán s.r.o., VIDANTIO s.r.o., TECHNICA HORECA Czechia s.r.o., AZ LEGAL, advokátní kancelář, s.r.o., Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r. o., Fusion Collective s.r.o., novixo s.r.o.



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Ministerstvo životního prostředí



- **ODKAZY**

- [www.kristinaskrabalova.cz](http://www.kristinaskrabalova.cz)
- <https://www.linkedin.com/in/kristina-%C5%A1krabalov%C3%A1-acc-57049215b/>
- <https://www.facebook.com/kristinalifecoaching>

