

# Z korporátu k vlastní značce

Šestimesíční skupinový program pro ženy, které cítí, že jejich práce už s nimi není v souladu — a chtějí tvořit něco vlastního, ale brzdí je strach a perfekcionismus.

Lenka Věry si tím prošla sama. Dnes vás vede jako koučka a terapeutka vyškolená Gaborem Maté — s hlubokým porozuměním korporátnímu tlaku i práci s nervovým systémem.

**Lenka rozumí tomu, co dlouhodobý tlak a výkon dělají se ženou — a jak se z toho vrátit zpátky k sobě.**

Bezpečný a podpůrný prostor pro změnu, krok za krokem, v ženské skupině.

22 TÝDNŮ

3 FÁZE

1 TRANSFORMACE

*Lenka  
Věry*

PRO ŽENY

BEZPEČNÝ PROSTOR

# Každé setkání víte, co čekat

Každé týdenní setkání v programu má jasnou strukturu, která pomáhá přenést vše z hlavy do praxe — v bezpečném, podpůrném prostoru.



## 1. Teorie

Téma týdne přináší nový rámec a citlivý pohled na sebe i svět.



## 2. Sdílení ve skupině

Prostor pro upřímné sdílení a propojení v kruhu žen.



## 3. Živý koučink

Koučovací nebo terapeutická práce přímo v rámci skupiny.



## 4. Závazek

Jeden konkrétní krok do dalšího týdne, který podpoří skutečnou změnu.

# Tři fáze programu

Program je rozdělen do tří navazujících fází. Každá staví na té předchozí: nejprve se poznáš, potom proměníš svou zkušenost ve službu a nakonec ji přivedeš do světa. To vše v bezpečném prostoru pro autentický růst.

*od Lenky Very – koučky a terapeutky vyškolené Gabor Matém, která odešla z korporátu za svým snem*

- ☐ Každá fáze tě posouvá blíž k jasnosti, službě a viditelnosti.

## Tři fáze programu

Program je rozdělen do tří vzájemně navazujících fází. Každá staví na předchozí – nejprve se poznáš, pak svou cestu přetvoříš ve službu a nakonec ji přivedeš do světa.

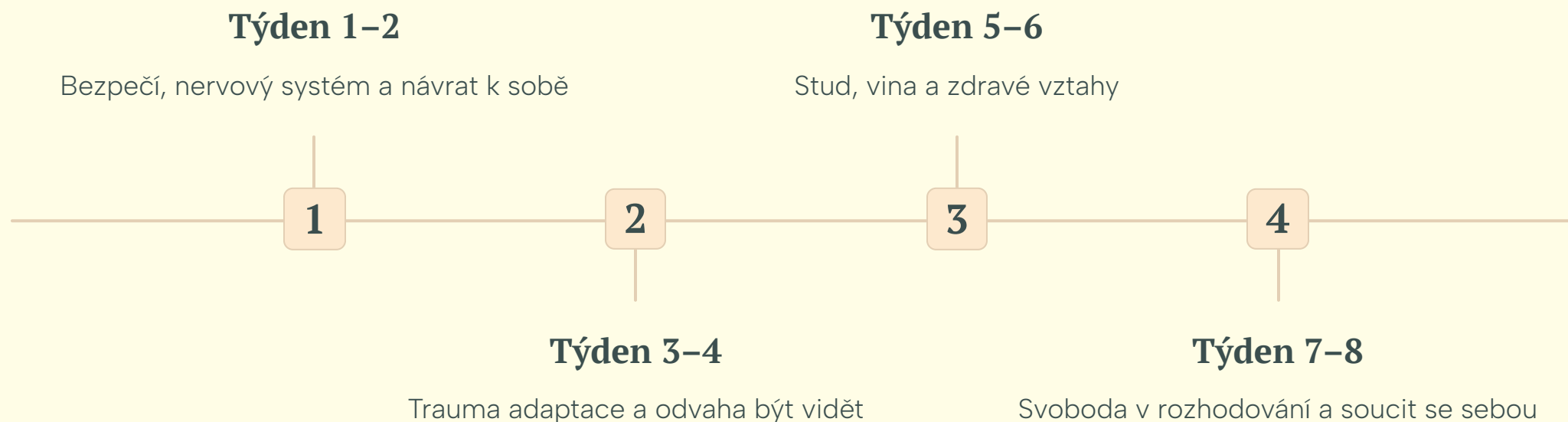


# Fáze 1: Kdo jsem a co vlastně chci?

- ☐ Než začneš budovat svou značku, potřebuješ se znovu opřít sama o sebe.

V úvodní fázi tě Lenka vede zpátky k tomu, co tě formovalo, kde ses naučila přizpůsobovat místo toho, abys byla sama sebou, a co v tobě skutečně žije. Jemně a zároveň pravdivě otevírá témata nervového systému, studu, vztahů i vnitřního kompasu — protože právě tady se často ztrácí jasnost, hlas i odvaha být vidět.

*Lenka ví, že ženy v této etapě nepotřebují další tlak na výkon. Potřebují bezpečí, pochopení, citlivé vedení a prostor, ve kterém si znovu dovolí slyšet samy sebe.*



# Fáze 1 – Podrobný plán

Tento program je **pouze pro ženy** a vede je bezpečně zpět k sobě – k větší autentičnosti, vnitřnímu klidu a jasnějším hranicím.

V jednotlivých týdnech se jemně a do hloubky věnujeme tématům, která jsou často hluboce osobní: nervový systém, vztahy, stud, rozhodování i soucit.

Týde n	Téma	Sdílení	Live práce	Závazek
1	<b>Bezpečí, nervový systém a proč změna děsí</b>	Co mě přivedlo do programu pro ženy	Mapování zamrznutí / přetížení	Jeden malý krok navíc
2	<b>Vztah vs. autenticita</b>	Kde se přizpůsobuji místo pravdivosti	Práce s částmi, které chtějí zapadnout	Jedno autentické „ne“ nebo „ano“
3	<b>Adaptace na trauma</b>	Jak jsem se jako žena naučila přežívat	Identifikace coping strategií	Pozorovat své automatické reakce
4	<b>Být vidět a slyšet</b>	Kde se bojím být vidět	Práce s hlasem a sebevyjádřením	Sdílet něco autentického veřejně
5	<b>Stud a vina</b>	Co si nesu za stud kolem práce a úspěchu	Somatická práce se studem	Všimnout si vnitřního kritika
6	<b>Zdravé vztahy</b>	Jaké vztahy podporují můj růst	Relace a hranice	Jeden zdravý boundary krok
7	<b>Svoboda v rozhodování</b>	Kde čekám na povolení	Coaching rozhodování	Jedno odložené rozhodnutí udělat
8	<b>Soucit</b>	Jak mluvím sama se sebou	Proces Compassionate Inquiry	Každodenní 5min self check-in

**Bezpečný prostor pro ženy:** Program je navržený pro ženy, které chtějí pracovat v podpůrném, laskavém a zároveň hlubokém prostředí – bez tlaku, s respektem k tempu a s důrazem na autenticitu.

# Fáze 2: Jak z toho udělat službu?

TÝDNY 9–16 · MĚSÍC 2–4

BEZPEČNÝ PROSTOR

- ☐ Tvůj příběh, zkušenosti i talent mají hodnotu. Tahle fáze tě provede tím, jak z toho, kým jsi, vytvořit konkrétní nabídku pro lidi, kterým skutečně pomáháš.

Pracujeme s perfekcionismem, cenotvorbou, osobní značkou i kapacitou — přehledně, citlivě a s respektem k tomu, co tě drží v napětí i co ti bere energii.

**Lenka rozumí tomu, jak se ženský nervový systém přizpůsobuje tlaku, výkonu i firemnímu stresu.** Proto je celý proces vedený jemně, prakticky a s oporou v hlubokém porozumění traumatu i odvaze být vidět.

TÝDNY 9–10

## Vlastní zdroje a cílová skupina

Mapování talentů a definice ideální klientky — komu přirozeně sloužíš.

TÝDNY 11–12

## Nabídka a její zjednodušení

Překlad zkušeností do služby. Jedno jasné a upřímné „ano“ místo deseti kompromisů.

TÝDNY 13–14

## Hodnota, cena a osobní značka

Cenotvorba bez strachu a značka, která rezonuje a přirozeně podporuje tvoji viditelnost.

TÝDNY 15–16

## Kapacita a viditelnost

Ideální pracovní týden, práce s přetížením a první odvaha být veřejně vidět — bezpečně a přirozeně.

## Fáze 2 – Podrobný plán

Program je určený ženám, které chtějí proměnit svůj příběh, zkušenosti a talenty v konkrétní službu pro ženy. Druhá fáze tě provede překladem toho, kým jsi, do nabídky pro konkrétní klientky. Pracujeme s perfekcionismem, cenotvorbou, osobní značkou i kapacitou – citlivě a s respektem k ženské zkušenosti.

Týde n	Téma	Sdílení	Live práce	Závazek
9	<b>Vlastní zdroje</b>	Jaké mám talenty, zkušenosti a dary	Mapování silných stránek	Sepsat svůj příběh a zkušenosti
10	<b>Pro koho tu jsem?</b>	Jaký typ lidí ke mně přirozeně chodí	Definice ideální klientky	Popsat svou ideální klientku
11	<b>Jaký problém řeším?</b>	Co lidé skutečně potřebují	Překlad zkušeností do služby	Napsat 3 možné nabídky
12	<b>Jednoduchost vs. perfekcionismus</b>	Kde si vše zbytečně komplikuji	Zjednodušení nabídky	Vybrat 1 hlavní službu
13	<b>Hodnota a cena</b>	Strach z cenotvorby	Práce s přijetím hojnosti	Stanovit cenu své služby
14	<b>Osobní značka a autenticita</b>	Co chci, aby lidé cítili	Definice osobní značky	Upravit bio / popis služby
15	<b>Energie práce a kapacita</b>	Kolik chci pracovat a jak žít	Nervový systém a kapacita	Nastavit ideální pracovní týden
16	<b>Strach z viditelnosti</b>	Co se stane, když uspěju?	Somatická práce s viditelností	Publikovat první obsah / nabídku

# Fáze 3: Jak to dostat do světa?

Lenka ženy provede marketingem, důvěrou, zdravým vztahem k penězům i první platící klientkou — citlivě, bez tlaku a bez vyhoření. Vychází z hlubokého porozumění tomu, co opravdu potřebují, aby se mohly přirozeně ukázat, mluvit o své práci a tvořit udržitelné podnikání.



## Jak mluvit o své práci

Přepis „prodej“ na sdílení — s důrazem na srozumitelnost, přirozenost a ženský způsob komunikace.



## Peníze a přijímání hodnoty

Práce s limity kolem hojnosti, cenotvorby a vytvoření první konkrétní nabídky.



## Marketing, který neodcizuje

Komunikace a storytelling, které budují důvěru a přitahují správné klientky.




## Udržitelné podnikání

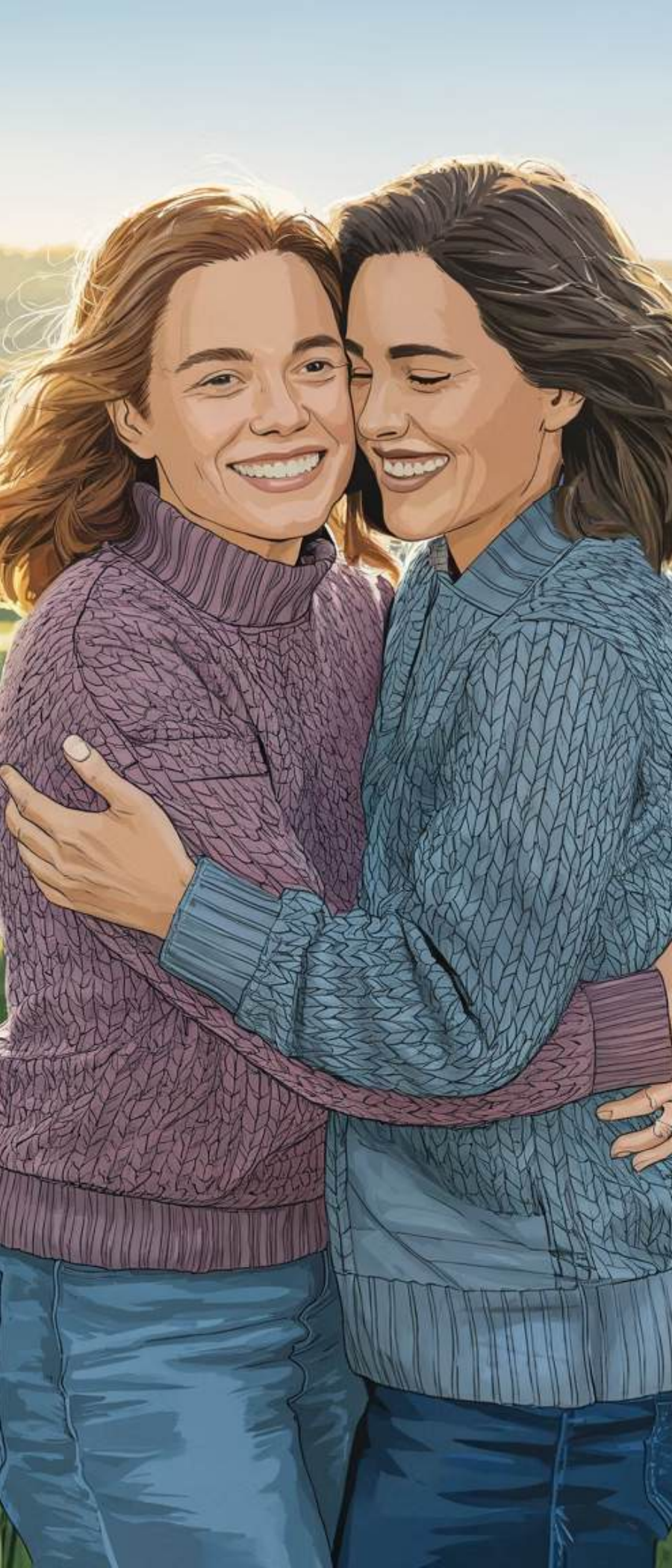
Jak nevyhořet: nervový systém, rytmus práce a tříměsíční plán pro dlouhodobý růst.

# Fáze 3 – Podrobný plán

Ted' přichází skutečný kontakt se světem. V téhle fázi tě Lenka provede marketingem, budováním důvěry, zdravým vztahem k penězům a získáním první platící klientky – citlivě, bez tlaku a bez vyhoření. Vychází z hlubokého porozumění tomu, jak se projevuje viditelnost, cena vlastní práce i samotné oslovování.

Týden	Téma	Sdílení	Práce naživo	Výstup
17	<b>Jak mluvit o své práci</b>	Jak se cítím, když mluvím o nabídce	Přepis významu prodeje	Oslovit 3 lidi a mluvit o své práci
18	<b>Marketing, který netlačí</b>	Co mi na marketingu vadí	Komunikace, která zní jako já	Natočit jednoduché video
19	<b>Budování důvěry</b>	Jak si získáváme klientky	Storytelling a sdílení příběhu	Sdílet osobní příběh
20	<b>Peníze, přijímání a hodnota</b>	Co se ve mně děje, když přijímám peníze	Práce s limity kolem hojnosti	Vytvořit konkrétní nabídku
21	<b>Udržitelné podnikání</b>	Jak si nastavit tempo, aby zůstala energie	Podpora, rytmus a opora v praxi	Nastavit podpůrné rutiny
22	<b>Kdo jsem dnes a kam jdu dál?</b>	Reflexe celé cesty	Závěrečný koučink / integrace	Jasný 3měsíční plán

 Vedení je citlivé, bezpečné a vytvořené pro ty, kdo chtějí růst v souladu se sebou. Tenhle prostor podporuje autenticitu, hranice i udržitelný rozvoj.



# Tvůj další krok začíná tady

Za 22 týdnů se změní víc než jen tvoje podnikání. Změníš i způsob, jakým vnímáš sebe, svou hodnotu a svůj příběh.

Program je určený ženám, které cítí, že je čas přestat čekat — a začít jednat v souladu se sebou.

by Lenka Vera — koučka a terapeutka vyškolená Gaboarem Matém

📄 **Uzavřený program pro ženy** vytváří bezpečný prostor pro růst bez tlaku, manipulace a vyhoření.

## ☒ **Poznáš sebe**

Porozumíš svým vzorcům, strachu z viditelnosti i tomu, odkud pocházejí.

## ☒ **Vybuduješ nabídku**

Přetvoříš svůj příběh a zkušenosti do jasně, autentické služby pro ženy.

## ☒ **Získáš prvního klienta/klientku**

S podporou ženské skupiny uděláš první skutečné kroky na trh — bez manipulace.

⚠️ **Připravená dozvědět se víc?** Přejdi na další stránku a kontaktuj mě, pokud cítíš, že je ten správný čas.

# Připravená na změnu?

Máš otázky? Chceš se dozvědět víc? Nebo jsi připravená začít?

Tři způsoby, jak se se mnou spojit:

1

**Napiš mi email:**

[lenka@lenkavera.com](mailto:lenka@lenkavera.com)

2

**Vyplň formulář na:**

<https://lenkavera.com/contact/>

3

**Rezervuj si bezplatný  
pohovor:**

[https://calendly.com/lenkavera/  
next-meeting](https://calendly.com/lenkavera/next-meeting)

Těším se na tebe!

*Lenka  
Vera*