

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Radost z práce? I to se může stát.

Krátký úvod

Petr pracuje jako zástupce ředitele ve čtyřletém a osmiletém gymnáziu, kde studuje 600 žáků. Do své pozice se dostal po 5 letech práce ve škole a před touto zkušeností neučil v žádné jiné škole. Ve škole je po delší době nejmladším zástupcem a pracuje převážně s lidmi, kteří jsou starší než on.

Co jsem se o sobě během koučinku naučil?

O některých věcech má smysl přemýšlet – zjistil jsem, že jsem některé věci dělal automaticky podle zaběhaného modelu, svého nebo školního. Také jsem se naučil dívat se na situace i z pohledu druhých lidí.

Kouč byl pro mě taková vrba a pomáhal mi o všem přemýšlet. Vymysleli jsme společně i některé „rady“, které jsou triviální, ale výborně se mi osvědčily. Nenapadly mě dříve jen proto, že jsem o tom nepřemýšlel.

Při srovnání toho, co jsem se naučil, s nějakým seminářem, docházím ke zjištění, že s koučem jsem na různé věci přišel sám – rozdíl je v zažití, není to už hloupá poučka, člověk si vše odvodí a vezme za své. Kolikrát mám zkušenost, že se člověk vrátí ze semináře, materiály z něj někam založí a už se do nich nepodívá. Po koučování ve mně nové poznatky zůstávaly. Když jsme ale s koučem přišli na to, že jsem neměl v nějaké oblasti znalosti, hodilo se mi mentorování – kouč uměl obojí oddělit, následně jsme oba způsoby kombinovali.

Také jsem byl překvapený, že mám odvahu některé věci vyzkoušet. Moje sebevědomí mělo určité trhliny, a i když bylo vždycky po koučování riziko, že nápady, na které jsem přišel, nebudou zcela fungovat, šel jsem takzvaně „do toho“.

Nyní také víc věřím lidem, kolegům. Nebojím se jim vyjít vstříc při jednání, neuhnu, jakmile nastane problém. Míval jsem dříve často pochybnosti, zda mohu některé věci zvládnout, radši jsem očekával, že to dopadne hůř, tato strategie mi však moc nepomáhala. Dneska uvažuji o věcech jinak, a kdyby se pochybnosti vrátily, opřu se o to, co jsem dělal půl roku v koučování.

Nesmím také zapomenout, že jsem se naučil pracovat se skypem a přišel na jiný způsob komunikace, který nyní můžu používat.

Jakého cíle jsem chtěl dosáhnout a jak se mi to (po)dařilo?

Na první schůzce jsem si s koučem stanovil tři cíle. Týkaly se hodnocení pracovníků (umět vytknout chybu), organizace času (stanovit si priority) a komunikace (naslouchat druhým). Ke konci koučování jsme pracovali ještě na dalších oblastech, jako je asertivní komunikace, efektivní komunikace a motivace. Zvláště téma motivace pro mě bylo hodně silné, vybavuji si konkrétní situace s kolegy, v nichž jsem použil to, na co jsme přišli. Na začátku jsem nevěřil, že svých cílů dosáhnou (měl jsem připravené to své „ale“), nebyl jsem přesvědčený o tom, že to zvládnou, že se posunu. Vždy mi ale pomohlo vyzkoušet si v praxi, co jsem vymyslel během koučování – nebylo to „někdy to vyzkouším“, ale bylo plánovité, „za týden se uslyšíme, kdy to vyzkoušíš?“.

Mé cíle se mi pro tuto chvíli podařilo naplnit.

Za co se chci ocenit, pochválit?

Podařilo se mi víc věřit lidem. Byly situace, kdy jsem se vyhýbal kontaktu s lidmi, protože jsem očekával nepříjemnosti, takže jsem je obcházel. Dneska nemám pocit, že bych před něčím uhnul. A nemám mindrák nebo žaludeční problémy z toho, že mě čeká nějaké jednání. Jsem připravený schůzku vést a nebojím se toho. Nyní mám věci více pod kontrolou.

Co z toho, co jsem se naučil, využiji ve své práci?

Všechno jsem vyzkoušel a fungovalo mi to. Například při komunikaci s lidmi ve složitějších situacích požádat o jejich názor, nebát se je vyzvat, aby řekli, co si myslí, a pak s tím dál pracovat. Odlišovat od sebe, kdy chci dát lidem pokyn, úkol, o němž nelze diskutovat, a kdy s nimi chci diskutovat. Umím lidem vytknout chybu – jednoznačně pojmenuji, co se mi nelíbí, a vyzvu je k tomu, aby řekli svůj pohled na věc a návrh dalšího postupu tak, aby se situace neopakovala. Naučil jsem se strukturovat jednání s lidmi.

Využiji něco také v jiných oblastech (obecně ve vztazích s lidmi, v soukromém životě...)?

Do mého soukromí se mi hodně promítla dovednost zorganizovat si čas. Na začátku koučování jsem se v této oblasti cítil „silný v kramflecích“, ale pak se ukázalo, že mohu udělat leccos jinak. Umím si nyní najít chvíli pro sebe.

Co mi koučování vzalo?

Čas – ale stálo to za to, byl vynaložen efektivně. Než u mě nastal zlom v chápání, vnímal jsem časovou náročnost víc. Pak jsem jednoho dne šel po chodbě a uvědomil si, že se ve škole cítím mnohem spokojenější. Takových „20 metrů slávy“...

V čem byla pro mě spolupráce s koučem přínosem?

Někdy je zkrátka lepší říct to, o čem uvažuji, někomu „cizímu“, než kamarádovi nebo partnerovi. Kantoři jsou v tomto ohledu osamocení, nemají si s kým popovídat. To je velká deviza koučů. I v naší škole došlo k odchodu mnohých kantorů kvůli tomu, že potřebovali změnu, nikdo je ve škole neoceníl. Myslím, že u nich došlo k tzv. vyhoření, také jsem chtěl v té době odejít. Promluvit si o problémech s někým zvenčí je jedna z možností, jak mírnit riziko syndromu vyhoření – jak se nechat ocenit, jak zjistit, co dělám dobře.

Kdybych měl koučování někomu doporučit, řeknu, že věci, na které člověk přijde sám, bude skutečně používat. Na druhou stranu je ovšem pravda, že to je i časově náročné. Seminář je krátký a přinesu si z něj po pár hodinách certifikát – v koučování si však dávám certifikát sám...

Březen 2010

Zpracovala: Mgr. Lucie Slejšková