

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Nečekala jsem, že tak velká změna je možná

Krátký úvod

Paní Beata má za sebou 10 let pedagogické praxe, momentálně učí ve všeobecném osmiletém gymnáziu, před tím učila krátce v základní škole. V roli koordinátorky ŠVP je 3 roky. Má ráda nové výzvy, proto ji zaujala nabídka koučování.

Cíle

Při prvním setkání jsme s paní Beatou hovořili o cílech, na kterých chce pracovat. Z našeho rozhovoru vyplynuly dva hlavní cíle – **zlepšení komunikace** a **zvýšení sebedůvěry**. Prostřednictvím otázek jsme mapovali, co pro ni jednotlivé cíle znamenají, jak je na tom nyní a proč chce změnu. Na desetibodové škále se paní Beata v otázce komunikace cítila na **stupni 3.**¹ Paní Beata si stanovila, že chce na konci koučování **být v komunikaci na stupni 10. Jak to mělo vypadat? „Jsem uvolněná, vyjádřím to, co chci říci, je mi to příjemné, nemám obavy z komunikace s kolegy, neodkládám nepříjemné rozhovory, hovořím s dospělými zpříma, rázně, bez nervozity, bez zaváhání, jsem uvolněná, klidná, vyzařuji sebedůvěru a nacházím správná slova.“**

Popis druhého cíle – **zvýšení sebedůvěry** – se nám vůbec nedařil. Cíl, ke kterému bychom měli společně směřovat, byl příliš vágní, takže jsme se dohodli, že budeme nejprve pracovat pouze na zlepšení komunikace.

Jak paní Beata hodnotí proces koučování?

„Před prvním setkáním jsem byla hodně nedůvěřivá, vůbec jsem netušila, jaké to bude. Měla jsem velké obavy, nedovedla jsem si představit, jak to bude vypadat v realitě, měla jsem obavu z něčeho neznámého, nevěděla jsem, co se bude dít, jak to bude probíhat. Kamarádka mi však řekla, že koučování je běžné v soukromých firmách a že je to dobrá příležitost, proto jsem se rozhodla to zkusit. Po osobním setkání jsem si udělala trošku představu, ale až po prvním sezení přes skype jsem pochopila, o co jde a jak to bude probíhat. Bylo to fajn,

1 Jedná se o jednu ze specifických metod, která se používá v systemickém koučování. Slouží k popisu a vizualizaci stávajícího a cílového stavu.

povídali jsme si, říkala jsem si, že si to nějak odbudu, něco se bude dít. Uběhlo druhé, třetí sezení, něco jsem si vyzkoušela v praxi. Teprve po měsíci jsem si říkala, že to k něčemu bude.“

Kdy jste si uvědomila význam koučování pro vás osobně do budoucna?

„Bylo to v momentu, kdy jsem viděla, že to má výsledky. Rozebírali jsme situace v komunikaci – hodně věcí jsem pochopila, co dělám dobře, co nedělám dobře. Pomohlo mi, jak jsme se o věcech společně bavili, bylo to strašně fajn.“

Jak se vám podařilo cíle dosáhnout?

„Tím, že jsem měla možnost s pomocí nezaujaté osoby reflektovat své chování v nejrůznějších situacích. Během koučovacích sezení jsem přemýšlela o sobě a o tom, jak reaguji, vyhodnotila jsem si, co v budoucnu chci a nechci. Navíc kouč mě podporoval v tom, abych nové věci hned vyzkoušela v praxi. Zaměřila jsem svou pozornost na cíl a postupnými kroky k němu směřovala.“

Zajímavé pro paní Beatu bylo, že zlepšením její komunikace došlo i ke zvýšení sebedůvěry a celkově se změnil její náhled na život: *„Naučila jsem se rozebrat si situace sama a především z pozitivní stránky – dívám se na ně jiným úhlem pohledu a je to velmi příjemné, vede to k lepší práci, více se mi ve všem daří, než když jsem se pořád zaměřovala jen na nezdary. Zjistila jsem, že ve spoustě věcí jsem vlastně dobrá. Bylo pro mě velmi poučné mluvit o tom, proč si myslím, že se mi něco nepodařilo, jak by to mělo vypadat jinak – najednou jsem se na vše podívala pohledem toho druhého a zjistila jsem, že jsem to vůbec neudělala špatně. Hodně mě to povzbudilo, uvědomila jsem si, že problémy se velmi snadno řeší, když na ně pohlížíme jako na vyřešitelné.“*

Při poslední schůzce paní Beata popisovala své jednání s ředitelem: *„Pan ředitel přišel nečekaně o přestávce do kabinetu, aby se mnou vyřešil jednu situaci ohledně mé třídy. Vůbec jsem nebyla na toto jednání připravená. V minulosti by mě to hodně zaskočilo, ale teď jsem byla překvapená sama sebou – byla jsem sebevědomá, reagovala jsem okamžitě, sebevědomě, dívala jsem se na něj zpřímá, poprvé v životě jsem měla pocit, že v komunikaci se mnou znejistěl i pan ředitel (smích). Nejlepší pro mě bylo, že jsem dosáhla svého, slevil, což pro mě byl obrovský úspěch, přistoupil na mé argumenty a podmínky, dal mé třídě šanci. Měla jsem z této komunikace velmi příjemný pocit, nikdy bych si nemyslela, že budu mít tak sebevědomý postoj, že se mi podaří přesně a cíleně se vyjádřit, přestože nejsem připravená, že nebudu koktat.“*

Dle vlastního hodnocení se paní Beata nyní v oblasti komunikace na škále nalézá na **stupni 9**. Je přesvědčena, že další zkušenosti ji dovedou na stupeň 10.

V čem pro sebe vnímáte užitek koučování? Co jste získala?

„Získala jsem strašně moc, byla to pro mě změna zcela zásadní. Řekla bych, že mi to opravdu hodně změnilo povahu, nikdy bych si nemyslela, že je možné, aby se člověk tak radikálně změnil. Dříve jsem na svět pohlížela skepticky, dívala jsem se na to, co jsem udělala špatně. Vlivem koučování jsem se hodně přeorientovala, hledím spíše na to, co se podařilo, a od toho se odvíjejí mé úspěchy v komunikaci, sebedůvěře. Předtím jsem si sice něco zkoušela, ale nevedlo to k tomu, co jsem chtěla. Až pohled na sebe a na okolí v jiném světle mi hodně pomohl.“

Myslíte si, že si tento pohled na svět udržíte?

„Myslím, že si ho určitě udržím – je totiž velmi příjemné jej takto používat, člověka to vyšvihne nahoru, cítí se příjemně. Vidím, že se mi mnohem více daří, vše je veselejší, není třeba se v něčem utvrzovat, jde to samo.“

Komu byste koučování doporučila a proč?

„Všem učitelům, především třídním. Je skvělé už jenom zjistit, co v člověku je, jak řešit určité situace. Sezení pro mě byla velmi příjemná, některé věci se mě dotkly, ale bylo to strašně fajn. Je to dáno tím, jak si spolu s koučem povídáme, není to žádné tlachání o ničem. Spoustu věcí tím příjemným způsobem vyřešíme, je to pro mě velmi efektivní, opravdu hodně mi to dává. Ještě nikdy jsem taková sezení nezažila.“

Březen 2010

Zpracovala: Mgr. Saša Dobrovolná