

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Dokázala jsem bez výčitek zvednout nohy po perném dni

Krátký úvod

S paní Radkou, zástupkyní v malém gymnáziu, jsme se potkaly 2. týden v říjnu. Přestože byl začátek školního roku, ona už svůj stav charakterizovala jako únavu, vyčerpání, nesoustředěnost, neklid, podrážděnost. Hned první měsíc školního roku hodnotila jako hektický, chaotický, plný práce, kterou nestíhá zvládat. Chvilku jsme si povídaly o její práci, o všech povinnostech, které ve škole má, o tom, co ji na práci těší i netěší, o jejich škole.

Cíl

Když jsme se začaly bavit o cíli, kterého chce dosáhnout prostřednictvím koučování v lednu 2010, rozhodla se, že chce **být spokojenější a klidnější**. Pro každého z nás může spokojenost znamenat něco jiného. Pro paní Radku to znamenalo, že:

- bude mít klid a soustředění na svou práci zástupkyně a koordinátorky,
- bude plánovat svou práci tak, aby vše v klidu stíhala a nedostávala se pod tlak,
- bude rozlišovat věci podstatné od nepodstatných a svou pozornost bude věnovat primárně těm podstatným,
- vytvoří si plán vlastního opečovávání,
- naučí se lidem říkat „ne, teď pracuji, vaše záležitosti budu řešit v úředních hodinách“,
- bude usměvavější a klidnější,
- bude mít více času na své děti.

Při společné práci jsme se krok po krůčku dostávaly ke splnění cíle. Na setkáních i mimo ně si paní Radka pojmenovávala věci, které jí pomáhají udržet pohodu a klid a i ve své práci učinila změny, které k tomu přispěly – např. stanovení úředních hodin, důsledné plánování práce, třídění úkolů podle priorit, plánování relaxace a věcí, které jí udělaly radost. Za nejdůležitější však považuje to, že se svému klidu a pohodě konečně začala systematicky věnovat a zaměřila na ně svou pozornost. „Pravidelné schůzky s mým koučem pro mne měly velký přínos – větší koncentrace, sebekontrola, přemýšlení o své práci a osobě, charakteru, plnění krátkodobých cílů, pomoc při rozhodování, soustředění a pečlivá příprava na další koučovací schůzku. Týden co týden jsem měla

možnost v bezpečném prostředí sdílet své myšlenky s někým, komu na mně záleží, stanovovat si další dílčí cíle, bilancovat.“

Hned v průběhu první schůzky si paní Radka zavedla sešit, do kterého si zaznamenávala podstatné okamžiky z mezidobí mezi schůzkami, které pozitivně ovlivnily její klid a pohodu, tzn. vedly ke splnění jejích cílů. Tento sešit byl jednou z věcí, která jí pomáhala udržet soustředěnost na splnění cíle.

Paní Radka si na začátku koučování stanovila, že do ledna 2010 chce být na desetibodové škále na **stupni 7**, a to se jí podařilo.

Co mi pomohlo naplnit cíl?

„Už to, že jsem si nějaký takový cíl vůbec stanovila, a hlavně pravidelné schůzky. Bez kouče bych neudržela pozornost, snažila jsem se dodržovat, co jsem si stanovila. Vždy jsem měla dobrý pocit z toho, že se mi podařilo udělat pro sebe něco, co jsem si stanovila. Bez kouče by mě netlačil čas, nesoustředila bych se, přišlo by mi to v běhu všedních dnů zbytečné. Sice bych na sebe byla naštvaná, že se něco nepodařilo, ale otřepala bych se a jela dál. Takto, když jsem měla stanovený plán klidu a opečovávání, dařilo se mi ho dodržet.“

V čem jiném mi ještě koučování pomohlo?

„Ve vedení lidí, vedení rozhovorů – volím jiná slova, jiné věty, plánování času. Naučila jsem se stanovit si dlouhodobý cíl a postupovat pomalými kroky k jeho splnění. Myslím teď na pozitivní věci, koučování mi pomohlo při sebekontrolě. I v budoucnu chci používat krátké zápisky důležitých událostí, které mě potkaly, a symbol pokoje a klidu, který jsem si pro sebe našla.“

Za co se chci ocenit?

„Nemám výčitky, když celý den perně pracuji a večer jenom odpočívám. Dnes jsem měla opět hektický den, ale přišla jsem z práce domů, sedla jsem si a zvedla nohy.“

Březen 2010

Zpracovala: Mgr. Saša Dobrovolná