

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Dokážu říci ne

Krátký úvod

Doba, kdy jsme začali spolupracovat s paní Evou, byla plná změn. Paní Eva je koordinátorkou ŠVP od prvopočátku. Její škola je dokonce v pilotním programu již několik let. Práci na dokumentu věnuje mnoho času a energie. Své kolegy vnímá v útlumu a unavené. Tato doba je také ve znamení změny její funkce v organizaci, s čímž jsou spojené i obavy z toho, jak ji potom budou kolegové vnímat i jak ona sama tuto změnu zvládne. Vzhledem k situaci přivítala možnost mít svého kouče s očekáváním pomoci a podpory. Sama formulovala své představy, s jakými do koučování šla, takto: „*Vedení jiným člověkem by mi mohlo pomoci. Tápala jsem v postavení ve škole a v tom, jak si zachovat autoritu.*“

Cíle

První osobní setkání s koučem pro ni bylo velmi důležité kvůli navázání důvěry. Již na tomto setkání si stanovila **tři cíle**:

- využívám pracovní dobu tak, abych si práci nenosila domů; vědomě relaxuji,
- jednám s kolegy sebejistě,
- motivuji kolegy ke smysluplnému dokončení vlastních záměrů, představ; vedu je k reflexi.

Ještě než paní Eva dosáhla svých cílů, sama sobě řekla:

- Jsem odhodlaná bojovat.
- Cením si možnosti, která mi byla dána.
- Dokážu sobě i druhým, že to jde.
- Budu se snažit dbát rad zkušenějších a těch, co to se mnou myslí dobře.

Hodnocení

Svých cílů dosáhla paní Eva na 88 %. Nejvíce je spokojena s dosažením prvního cíle. Cestou k dosažení cíle bylo stanovení si priorit z počtu naléhavých záležitostí. Každý den si stanovila jednu věc, kterou bude mít hotovou až půjde z práce domů. Vyhradila si i čas na své kolegy.

Hodiny, kdy neučila, začala využívat daleko efektivněji. Naučila se odmítat dělat věci za druhé. Výsledkem je, že si nenosí práci domů. Bez pocitu viny se soustřeďuje na vlastní práci, nikoliv pouze na řídicí práci ve škole. Má více času na rodinu a dokáže si vytvořit čas i na své zájmy. Naučila se rozčlenit si práci na postupné kroky. Koučování jí pomohlo zaměřit pozornost

na důležité věci, které dokázala dovést do konce. Jedním z výstupů je především dokončení evaluace ŠVP a aktualizace celého dokumentu.

Kolegové přijímají její požadavky a plní je v termínu. Dříve dodělávala věci za ty, kteří neplnili požadované úkoly. Dnes už to nedělá. Dokonce si velmi cení své nové dovednosti říci ne. Ve zpětné vazbě paní Eva uvádí, že práce s cíli a jejich postupné dosahování pro ni znamená spokojenost a současně výzvu na sobě pracovat. V budoucnu chce určitě pilovat zdravé sebevědomí, stále ještě zlepšovat organizaci času, jistotu v komunikaci s druhými a přiznání sebekritiky, schopnost empaticky se vcítit a říci „ne, to dělat nebudu“.

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

„Určitě použiji nacvičená schémata pro organizaci času (postupné kroky, priorita dne) a komunikační návyky, např. ve vztahu nadřízený – podřízený, využití asertivity...“

Tři nejdůležitější důvody, proč jít do koučování

„1. seberozvoj; 2. nový způsob zvýšení efektivity vlastní práce a práce s druhými; 3. může napomoci řešení momentálních, přechodných krizí, v našem případě v pracovní rovině; příp. 4. možnost pohledu na vlastní práci z jiného úhlu.“

Březen 2010

Zpracovala: Mgr. Jana Kazíková