

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Jsem spokojená, vyrovnaná, vím, že se mi daří

Krátký úvod

Paní Lenka je ředitelkou gymnázia ve velkém městě. Nabízená služba pro gymnázia ji ihned oslovila. Vnímala ji jako novou, nevyzkoušenou službu, a protože je sama příznivcem nových trendů ve školství a ráda je poznává, seznamuje se s nimi a sama je zkouší, neváhala a přihlásila se. Zároveň patří mezi ty, kteří práci se sebou vnímají jako šanci lépe se poznat, poznat více své možnosti a získat tak pro sebe spokojenost, která se může promítat nejen do pracovního, ale i do soukromého života. Pro práci s koučem si stanovila tři cíle. Sami posuďte, jak se jí dařilo a co pro ni spolupráce s koučem znamenala.

Cíle

První cíl, který si naplánovala, byl: **naplánuji si věci tak, abych je stihla během 10 hodin pracovního dne.** Co k tomu říká Lenka?

„Na začátku jsem měla pocit, že cíl není možné splnit. Trávila jsem ve škole mnohem víc času než teď. Během mé spolupráce s koučem jsem se naučila vyhledávat ve své práci ty postupy, které mi léta nefungují a nevím si s nimi rad, dokonce je někdy ani nevidím. Donutila jsem se přemýšlet a hledat jiné. Postupně jsem si stanovovala jednotlivé kroky, které mě pomalu a jistě dovedly k tomu, že jsem dokázala cíl, který jsem si stanovila, splnit. Naučila jsem si oddělovat důležitou práci od méně důležité. Pokud vyřizuji práci, která potřebuje moji plnou pozornost, již nedovolím kolegům, aby mě rušili různými operativními záležitostmi, které většinou mohou nakonec stejně počkat. Opravdu se snažím dodržet 10 hodin, dřív to bylo klidně i 14 hodin. Dokážu odhadnout, kolik času potřebuje soustředěná práce. Umím si představit, kolik času co zabere, a umím s tím počítat. Umím rozpoznat, co je důležitější než něco jiného. Začala jsem pracovat na uzavírání věcí – je to pro mě velký pokrok. Získala jsem sama pro sebe lehkost, nejsem unavená, necítím už tlak všeho, co mám v jedné chvíli udělat. Naučila jsem se mít čas pro svoji práci. Od některých úkolů se vzdaluji s čistým svědomím. V tom vnímám velký posun, nejsem v tom tak ponořená, dřív mi to bralo energii. V současné době je to pro mě nový pocit. Učím se žít s tím, že všechno není hned hotové. Do budoucna si potřebuji srovnat a vyškrtávat to, co dělat nebudu. Povedlo se mi cíle dosáhnout, jsem vyrovnaná, vím, kde mě „tlačí bota“, jdu po rovné cestě.“

Jako druhý cíl si paní Lenka stanovila, že se **naučí delegovat úkoly na kolegy.** Dnes cítí radost, protože to jde, funguje to.

„Na začátku byl můj hlavní problém v tom, že mi bylo hloupé dávat lidem úkoly. To jsem dokázala odbourat. Uvědomila jsem si, že nemusím vše dělat sama a začala jsem se víc zabývat tím, že jsem přemýšlela nad tím, komu a jak práci kolegům zadám. Naučila jsem se používat komunikační techniky, které mi umožnily zadat práci motivujícím způsobem, bez nátlaku. Postupně jsem se po malinkých krůčcích, kdy jsem si rovnala v hlavě, jak některá moje sdělení mohou působit na podřízené, naučila zadat jim práci a zůstala jsem klidná, bez výčitek, že je příliš zatěžuji. Dnes vím, jaké jsou úkoly, na koho je deleguji a proč. Dokážu dobře vysvětlit, co je součástí práce, dokážu si i vyslechnout zpětnou vazbu od člověka, jemuž jsem úkol zadala. U jednodušších úkolů nemám potřebu se o jejich plnění cokoli dozvídat a průběžně je kontrolovat. Naučila jsem se přijmout, že úkol nemusí být zpracován podle mých představ, dokázala jsem se osvobodit od svých přesných očekávání. Přijala jsem fakt, že každý jsme jiný a úkol nemusí být proveden vždy podle mého postupu, jiné postupy jsou také dobré. Uvolňuje mi to ruce pro jiné úkoly, které potřebuji řešit, rozšiřuje mi to možnost více pracovním komunikovat s lidmi, vrací mi to energii. Lidem, kterým úkoly dávám, přináším pocit důležitosti pro školu. Když se úkoly povedou, můžu kolegy finančně odměnit. Můžu se na vše koukat s odstupem a vím, že je dobře, že to tak „běží“. Z toho mám radost. Zdá se mi, že všechno je přes lidi barevnější – kolegy ve sboru vnímám dnes jako louku barevných puntíků. Ještě mám rezervu, na které budu dál pracovat – musím si dát dost času na rozmyšlení, komu a co budu delegovat, více si to plánovat. Tento úkol byl pro mě nakonec nejtěžší.“

Třetí cíl: **jasně pojmenuji věci, které vytýkám.** Lenka sama vnímá tento úkol jako nejtěžší. Ví, že se z něj naučila nejvíc. Cítí hrdost na to, že jsou chvíle, kdy nemá problém s vytýkáním, mluví jasně, ví, co chce sdělit.

„Zpočátku bylo pro mě neuvěřitelně těžké dát najevo, že jsem nespokojená s něčí prací. Bylo mi to hloupé, nebyla jsem si jistá, jestli je to pravda, jestli to mohu vyřknout. Byla jsem nejistá a plná obav. Má sdělení byla zastřena mými obavami. Dotyčný nepostřehl, že něco vytýkám, kroužila jsem zbytečně a nekonkrétně okolo problému. Zjistila jsem, že moje obavy mi brání sdělovat nepříjemnosti. Postupně jsem své obavy pojmenovávala a zbavovala se jich. Pak jsem mohla začít postupně měnit způsob, jakým jsem vedla vytýkačí pohovor. Uvědomila jsem si, že musím jít po jednoduchém sdělení, které si musím dopředu rozmyslet. Potřebovala jsem si být jistá tím, co chci říct při rozhovoru: proč ho uskutečňuji, co vytýkám, dopředu jsem si to naformulovala. Naučila jsem se říkat věci jasně. Dnes se necítím už tak vyděšená. Neodebírám mi to energii, stalo se to součástí mé práce, není to nic, co by mě výrazněji zatěžovalo. Ví, že to patří k mé práci. Ztratila jsem zbytečné obavy, vztahy s některými lidmi se dokonce vyčistily. Mám radost, že to šlo tak rychle. Nemusím to už ani tak dlouho vymýšlet, stalo se to mou součástí. Ze všech mých cílů jsem tady došla nejdál. Začíná mi to fungovat jako nový návyk.“

Jak paní Lenka hodnotí samotné koučování a přínos pro sebe?

„Baví mě na sobě pracovat, líbí se mi, když se dopídím k něčemu novému, moje osobnost se rozšiřuje a pročišťuje. Dnes vím, že si potřebuji věci plánovat a rozmýšlet. Nikdy jsem si to o sobě tolik neuvědomila. Naučila jsem se o sobě, že jsem bojovník. Nechci se hned jen tak vzdát a jsem ráda, že jsem taková. Sama sebe nenechám na holičkách, svým úsilím mohu leccího dosáhnout, mám chuť utkat se pro vítězství a vím, že neházím flintu do žita.

Dokázala jsem vylézt z ulity, získala jsem pocit bezpečí, na nic jsem si nehrála. Víím, že jsem poctivě pracovala. Věřila jsem tomu, všechno jsem to k sobě pustila. Poctivost a upřímnost sama k sobě. Opravdu jsem se posunula na škále, povedlo se mi to. Je radostné vědět, že vše, co se mi povede, mám oslavovat. Uvědomila jsem si, že všechno se nemusí povést na sto procent. Dokážu se radovat i z malých věcí, z drobných krůčků – vidím je a dokážu si je užít. Oslavuji celou dobu koučování, že jsem měla tu příležitost.“

Březen 2010

Zpracovala: Mgr. Marta Břehovská