

## Název zprávy

*Ke koučování mě přivedla zvědavost*

## Krátký úvod

Jiří je zástupcem ředitele na osmiletém a čtyřletém gymnáziu a zároveň koordinátorem tvorby a realizace školního vzdělávacího programu.

## Proč jsem se rozhodl vstoupit do koučování?

Nejsilnějším impulsem pro mě byla zvědavost. Slyšel jsem o koučování jako o nové formě vzdělávání, o nové formě práce s lidmi. Zajímalo mě, zda je tato metoda skutečně moderní, či jenom módní. Byl jsem zvědavý, zda pro mě může být přínosná. Ze začátku mi nešlo o víc než o poznání této metody, chtěl jsem vědět, co přináší, jaké skýtá možnosti. Řekl jsem si, že když si koučováním projdu, získám o něm lepší představu, než když si o něm jen něco přečtu. Příliš jsem si od toho nesliboval.

## Cíle a jejich dosahování

Cíl koučování vyplynul až během prvního rozhovoru s koučem, když jsme se bavili o tom, co se dá koučováním řešit a co momentálně řeším já. V mém cíli šlo o to, jakým způsobem je možné ve škole řídit lidi, kteří nejsou přesvědčeni o nutnosti změn ve školství a kteří důvěřují výhradně metodě výkladu. Chtěl jsem zjistit, zda existuje způsob, jak z nich dostat potřebné výkony a přitom je úplně nedemotivovat.

Během koučování se k tomuto hlavnímu cíli přidružily další, a to dvojího charakteru – jednak cíle osobní, jednak cíle z oblasti time managementu.

V rovině osobních cílů jsme řešili, jak překonávat momentální nechuť vyřídit konkrétní věc – zná to snad každý: člověk nemá chuť něco udělat a odkládá to. Hledali jsme způsoby, jak se mohu motivovat k tomu, abych úkol nebo činnost udělal, neodkládal věci nebo jednání, do nichž se mi nechce. Řešili jsme i to, jak věci vyřídit v co nejkratším časovém horizontu a co nejefektivněji.

V oblasti time managementu se jednalo konkrétně o způsoby, jak si organizovat úkoly. Dospěl jsem k přesvědčení, že se vyplatí zaznamenávat si sebemenší úkoly, nenosit je jen v hlavě. Člověku mnohdy zbude deset nebo patnáct minut, a najednou neví, jak je využít. Právě tehdy poslouží důsledně vedený seznam záležitostí, které je záhodno vyřídit – člověk se do něj podívá a na základě povahy úkolu, priorit i momentálních okolností se může rozhodnout, co v daném čase vyřídí. Zapisuji si i drobné úkoly, například že mám někomu odpovědět na e-mail, že jsem slíbil někomu přinést to či ono atd. Zjistil jsem, že mi tento způsob pomáhá využívat čas mnohem efektivněji.

Při koučování jsme dosažení cílů poměřovali na škále, ale to pro mě bylo vždy složité. Mně stačilo, že si z konkrétního sezení odnáším konkrétní závěry.

Subjektivně hodnotím dosažení svých cílů ve všech oblastech kladně.

### Hodnocení

Koučování mi dalo poznání, že se vždycky dá přijít na způsob, jak něco udělat nebo vyřešit. Přemýšlí-li člověk o věcech sám, rád se mnohdy utvrdí v tom, že TO prostě nejde. Kouč vás často dovede k jinému závěru. Při koučování jsem zjistil, že zdánlivě objektivní důvody toho, proč něco neudělat, se nakonec dají poměrně snadno odsunout. Koučování tedy nemusí vyřešit vždy samotný problém, ale váš vztah k němu, odstraní vaše problémy s problémem. A zajímavé na tom je, že vám kouč nic neříká, neradí. Při koučování vzniknou jen ty závěry, které si učiníte sami.

A co mi koučování vzalo? Někdy je opravdu horor v rámci pracovního vytížení najít hodinu na koučování, ale nemohu říct, že by mi koučování něco vzalo. Ovšem zjistil jsem, že bych nebyl ochoten koučovat s kýmkoliv. Hodně záleží na vašem vztahu ke kouči a na tom, jak se před ním dokážete otevřít.

### Uvědomění, doporučení

Koučování jako způsob práce na sobě samém je obecně doporučitelné. Člověk, přemýšlí-li o svých problémech sám, často dojde k názoru, že řešení nenajde. Kouč vám však „nedá pokoj“, dokud na něco nepřijdete.

To, že jsem nedostával rady, mi ze začátku chybělo. Měl jsem pocit, že na určité otázky odpověď prostě nevymyslím. Až později jsem pochopil, že v tom právě koučování spočívá. Kouč vám dopomůže k tomu, abyste našli cestu, jak si pomoci sami.

Moje počáteční skepse byla překonána zjištěním, že na každou otázku existuje odpověď a že ji každý z nás dokáže nalézt.

Kdybych byl tázán, zda koučování doporučuji, určitě bych odpověděl kladně. Ale stále si myslím, že úspěch koučování nezáleží jen na metodě samotné. Je závislý rovněž na osobnosti kouče. Pokud se má člověk někam posunout, musí si s koučem „sednout.“ Nám se to podařilo.

Červenec 2010

Lucie Slejšková