Název zprávy:
Nemusím být dokonalá

Úvod:
Paní Monika pracuje jako zástupkyně ředitele a zároveň koordinátorka ŠVP ve víceletém gymnáziu v menším moravském městě. Do koučování se nedostala z vlastní vůle, ale přihlásila ji ředitelka školy. Ta měla pocit, že paní Monika si už nedokáže sama pomoci. Problémy se kupily ve všech oblastech jejího života a v poslední době jí začalo čím dál častěji vypovídat i zdraví. S tím, že koučování zkusí, souhlasila jen proto, že ředitelka byla nejen její nadřízená, ale i dobrá kamarádka.

Cíle a jejich dosahování
Při prvním telefonátu mi paní Monika jasně řekla, že ode mě nic nepotřebuje. Že potřebuje jenom trošku více času, aby mohla stíhat všechny své povinnosti. Nabyla jsem dojmu, že si myslí, že jí spíše škodím, protože ji ještě obírám o drahocenný čas, který potřebuje k plnění svých úkolů. Poté však klientka přece jen souhlasila s osobním setkáním a dohodly jsme se, že absolvuje alespoň tři koučovací sezení, aby věděla, jestli je pro ni koučování dobré, či ne. Osobní setkání proběhlo - a na něm jsem poznala ženu, která při své drobné a křehké postavě zvládala úkoly minimálně za tři „normálně“ pracující lidi. A ještě byla sama se sebou nespokojená, protože měla pocit, že nepracuje dost rychle a kvalitně. Označit paní Moniku za workholika jsem však nechtěla, protože měla všechny své činnosti a cíle velmi promyšleně naplánované. Možná právě proto byla situace ještě horší. Klientka totiž nejenže nestíhala řadu rutinních činností, ale i ve svém osobním i pracovním životě si kladla vždy velmi vysoké a z jejího hlediska i významné cíle.

Paní Monika si na začátku naší spolupráce stanovila tyto cíle:

- Všechny své pracovní povinnosti zvládám bez stresu a v pohodě.
- Najdu si čas na péči o sebe a o své zdraví.
- Věnuji čas své rodině a těší mě to.

Přestože po prvním setkání vypadala naše spolupráce nadějně, musela paní Monika překonat významný blok uvnitř sebe samotné, aby byla vůbec schopna přijmout mou pomoc. Stanovily jsme si termín první virtuální schůzky a klientka se z ní třikrát omluvila. Nakonec pomohla spíše náhoda, abychom se s paní Monikou znovu sešly. Jednoho dne mi poprvé sama zavolala a byla velmi rozrušená. Vyprávěla mi, že se jí včera zhroutila dcera. Byla celé odpoledne zavřená ve svém pokoji, jen plakala a nechtěla paní Monice říci, co se děje. Nakonec jí řekla, že „neuspěla“ při čtvrtletní písemce z matematiky, dostala totiž dvojku. Paní Monika ji marně utěšovala, že se nic neděje, že dvojka je přece pěkná známka, že z ní má radost – vůbec to nepomáhalo. Dcera jí řekla, že ona sama by se přece nikdy s dvojkou nesmířila, protože vždycky dělá všechno perfektně a ona nikdy nebude podle jejích představ. Tehdy klientce došlo, že něco není v pořádku a že asi se sebou bude muset opravdu něco dělat.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

V průběhu spolupráce se paní Monika rozpovídala a během našich rozhovorů si uvědomila mnoho důležitých věcí nejen o sobě, ale i o tom, jak asi působí na druhé, co její „pracovitost" s nimi dělá, v čem je pro ni dobrá a v čem jí škodí. Postupně jsme mapovaly život paní Moniky a zkoumaly, které věci si v něm chce ponechat a které chce mít jinak. Vzpomínala: *„Vždycky, když jsem se pustila do nějakého úkolu, pracovala jsem naplno tak dlouho, až bylo hotovo. Naučila jsem se to v dětství od svých rodičů. Maminka mi často opakovala, že život je tvrdý a že se musím hodně snažit. Tatínek byl přísný a pochválil mě jenom tehdy, když jsem donesla jedničku nebo udělala něco mimořádného. Moc na sestru a na mě neměl čas, protože velmi pracoval. Pamatuju si, jak mi říkával, že si od druhých zasloužím uznání a lásku, když budu milá a pilná."*

Paní Monika se postupně učila mít ráda sama sebe i bez toho, že by musela pracovat dvanáct hodin denně. Pochopila, že to dluží nejen své dceři, ale především sama sobě. Začátek byl pro ni hodně těžký, ale naštěstí měla velkou podporu ve své rodině – dceři, manželovi – i v paní ředitelce. Učila se plánovat si na každý den pouze tolik úkolů, kolik mohla v pohodě a bez stresu zvládnout, vštěpovala si, že nemusí splnit přání druhých hned a že sama může rozhodnout, zda jim vyjde vstříc, nebo ne. Učila se také relaxovat a pečovat o sebe.

Co jsem se během koučování naučila:
Naučila jsem se, že moje hodnota není dána tím, kolik úkolů stihnu přes den vyřešit. Umím už mít ráda sama sebe, přestože zvládám méně věcí než dříve. Naučila jsem se využívat pomoc druhých lidí, zejména svého kouče, dcery a manžela. Pochopila jsem, že tak, jak jsem žila, to už bylo neudržitelné. Dříve nebo později bych se z toho sesypala psychicky nebo fyzicky. Také jsem se naučila odpočívat a užívat si to. Vím, že i ta práce, kterou dělám pro svého nejmilejšího „zaměstnavatele" – pro sebe –, je důležitá.

Co považuji za nejcennější výsledek:
Cítím, že se beze zbytku naplnily všechny mé záměry, které jsem si na začátku koučování stanovila. Tím, že si své pracovní povinnosti realisticky plánuji, zvládám je v pohodě a bez stresu. Každý den mám vyhrazený čas na relaxaci, který trávím s manželem nebo s dcerou. Zase jsme se pustili do činností, které už jsem dlouho nedělala – chodíme plavat, do kurzu jógy, těšíme se na léto, až budeme jezdit na kole. Zlepšilo se mé zdraví, ustoupily bolesti zad a vleklé nachlazení, které mě trápilo několik týdnů.

Uvědomění
Teď už vím, že jsem jedinečná a skvělá i bez toho, že bych dennodenně zvládala spoustu úkolů a povinností. A lidé kolem mě si změny brzy všimli a začali ke mně být mnohem otevřenější a srdečnější. Moje rodina je pro mě oázou bezpečí a regenerace. Vím, že k tomu, aby mě lidi měli rádi, se nemusím jenom snažit. Naopak je někdy vhodné něco pustit a nechat to být.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ

KURIKULUM G

Zpracovala: Saša Dobrovolná, únor 2011

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

esf EVROPSKÁ UNIE MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ