

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Naučila jsem se hospodařit se svým časem, zase se těším do práce

Krátký úvod

Klientka pracuje jako učitelka humanitních předmětů ve víceletém gymnáziu ve středně velkém městě. Kromě práce koordinátorky ŠVP je i výchovnou poradkyní. Na této škole pracuje od svého nástupu do praxe. S řadou kolegů ji proto vážou dlouholeté přátelské vazby, které jí občas brání otevřeně vyjádřit svůj názor. Klientka je velmi aktivní i ve svém osobním životě. Věnuje se mimoškolním aktivitám s mládeží, sportu. Do koučování se přihlásila na doporučení svého kolegy ze sousední školy. Kolegovi se v průběhu koučování významným způsobem podařilo zvládnout time management a s tímto cílem vstupovala do koučování i klientka.

Cíle

Klientka si stanovila tyto cíle:

- Naučit se hospodařit s časem
- Změnit svou komunikaci s kolegy

Dosahování cílů

Klientka měla pod vlivem rozhovoru se svým kolegou na počátku koučování jasnou představu o cílech, kterých chce dosáhnout. Podnětem k přihlášení do koučování byla její nespokojenost s neustálou vlastní přetížeností. Ze školy běžně odcházela v pozdních odpoledních hodinách, přičemž i tak na jejím stole neustále zůstávalo velké množství nedokončených úkolů. Navíc tyto nedokončené úkoly zůstávaly v její hlavě a zabývala se jimi i doma, což ji začalo velmi obtěžovat, často bývala velmi unavená. Nejhorší pro ni bylo uvědomění, že někdy byla nutnou operativou přetížena natolik, že činnostem, které dělá nejraději, nemůže věnovat patřičný čas. V rámci prvního sezení jsme se zabývaly tím, jak by pro ni měl vypadat ideální výsledek koučování. „*Chci si lépe zorganizovat svůj pracovní čas tak, abych dokázala rozlišit úkoly důležité od nedůležitých a těmi nedůležitými se nenechala zotročit tak, že potom nestihnou ty důležité. Chci se naučit přijímat a zadávat úkoly tak, abych přijímala pouze ty, které spadají do mé kompetence, a nedělala věci i za druhé a více využívala delegování.*“ Když jsme původní cíl vyhodnotily s pomocí škály, došly jsme k číslu 3. Co to znamená: „*V některých dnech se mi daří na začátku dne si sednout a určit priority. Když si na to tu chvíli najdu, většinou se mi pak daří můj plán naplnit a odpoledne odcházím z práce v čase, který jsem si předsevzala, a jsem spokojená. Někdy jsem schopná nějaký úkol odmítnout, ale nejsem pak spokojená, protože mám pocit, že nezvládám svou práci.*“ Klientce zpočátku dělalo problém představit si, na jaký další stupeň by se mohla dostat. Nedovedla si představit, co by ještě mohla ve své stávající situaci a s množstvím úkolů, které se na ni valí, udělat jinak. K tomu, aby si byla schopná představit více možností, jsme zvolily speciální techniku. Tato technika se používá při zahajování nového projektu ke generování nápadů, jak na to. Z první fáze brainstormingu vzešly různé nápady – např. *přihlásit se do kurzu time-managementu, jet se podívat ke kolegovi, jak si organizuje čas on, přečíst si knížku, která o hospodaření s časem pojednává, jít na kurz asertivity a naučit se odmítat nepřiměřené požadavky kolegů.* Ve druhé fázi cvičení jsme oslovily nevědomou část klientky; odtud vzešlo jediné doporučení: *stanovit si vlastní priority a jich se držet.* Ve třetí fázi si klientka vybrala činnosti, které může použít a které jí připadaly vzhledem k cíli, který si předsevzala, užitečné: *přečíst si knížku o time managementu, kterou dostala od syna*

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



*k narozeninám, a jet se podívat ke kolegovi, jak to dělá on. Za nejdůležitější však z cvičení považovala uvědomění si, že opravdu není v jejích silách stíhat vše – tzn., že si musí stanovit priority, a těmi poměřovat všechny činnosti, které ve svém životě dělá. V dalším období jsme pravidelně vyhodnocovaly, nakolik se klientce daří cíl naplňovat, co se osvědčilo a co ne. Klientce dělalo problém říci si, že od dnešního dne bude pravidelně věnovat čas na začátku dne plánování, proto se jí zalíbilo, že si může každý den hodit korunou – pokud padne orel, bude plánovat, pokud padne panna, plánovat nemusí. Zajímavé zjištění pro ni bylo, že po 14 dnech si sice každé ráno hodila korunou, ale pak bez ohledu na výsledek plánovala, protože poznala, že je to pro ni velmi užitečné. Když však padla panna, užívala si představu, že ten den plánovat nemusí, že to dělá proto, že chce. Inspirována literaturou si zakoupila nový diář, který si navíc vyzdobila tak, aby ho vnímala nikoli jako nutnost, ale jako příjemnou součást života, která ji pomáhá. Nalepila si do něj obrázky, které se jí líbily, vepsala si tam citáty, které měla ráda, apod. Pod vlivem prostudované knížky zdokonalila systém ranního plánování tak, že se začala dívat na úkoly, které si stanovuje, z toho hlediska, zdali jsou pro daný den opravdu reálné a splnitelné. Navíc se je naučila hned ráno třídit podle kritérií: *naléhavé/důležité, nenaléhavé/důležité, naléhavé/nedůležité, nenaléhavé/nedůležité*. V rámci svého denního plánu proto vždy začínala řešit jako první úkoly naléhavé/důležité. I když občas upřednostnila úkol nenaléhavý/nedůležitý, dělala to vědomě a s jasným záměrem odpočinout si od důležitých úkolů. Zajímavé pro klientku bylo, že když začala pracovat na splnění prvního cíle, začala se posunovat i vzhledem k druhému cíli. Uplatňování hlediska priorit jí pomohlo i v rámci komunikace s kolegy. V rozhovoru s nimi teď kromě jiných věcí věnuje pozornost tomu, o co jde jí, o co jde kolegovi, otevřeně to pojmenovává a společně s kolegy hledá oboustranně výhodné řešení. S tímto výsledkem byla natolik spokojena, že jsme se zvlášť druhému cíli ani nemusely věnovat.*

Hodnocení koučování

Co jsem se o sobě během koučinku dozvěděla?

Pochopila jsem, že pokud chci ve svém životě něco změnit, musím to udělat především já sama. Nemohu očekávat, že ostatní se nějak dovtípí a budou se chovat jinak. Problémem pro mě bylo, že jsem na sebe nechala nabalit spoustu úkolů. Často jsem přijímala úkoly jen proto, že to tak bylo vždycky, bez ohledu na to, že i mně v souvislosti s mými novými rolami ve škole přibýly jiné úkoly, takže nemohu stíhat vše. Zpočátku pro mě bylo těžké sdělit vedení nebo kolegům, že něco nemohu nebo nechci udělat, že to už není v mých silách. Když jsem si uvědomila své priority, najednou se to ukázalo jako velmi snadné. Dříve, když jsem měla nějaký úkol odmítnout, domnívala jsem se, že mě vedení a kolegové odsoudí. Když jsem to ale otevřeně udělala, zjistila jsem, že se nestalo nic zlého, naopak vztahy mezi námi se velmi vyčistily.

Za co se chci ocenit, pochválit?

Oceňuji, že jsem se vůbec odhodlala k systematické práci na sobě a že jsem si na ni našla čas. Oceňuji, že jsem se rozhodla vzít svoji spokojenost do vlastních rukou a nesetrvávat v pozici oběti, která je nešťastná z toho, jak to je, ale nic pro změnu nedělá. Oceňuji, že jsem překonala svůj strach z toho, že mě kolegové nebudou mít rádi. Uvědomila jsem si, že když budu dělat věci co nejlépe, ale přitom s ohledem na své vlastní síly, je to to nejlepší pro mě.

Co se mi povedlo a využiji to ve své práci?

Povedlo se mi udělat významný krok na své vlastní spokojenosti. Obnovila se mi radost z práce. Dříve byla období, kdy už jsem se cítila vyhořelá a bez energie. Práce mě

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

prestávala bavit, odpoledne jsem z ní chodila otrávená, kolik úkolů mi tam ještě zůstalo, ráno jsem vstávala s obavou, co všechno mě v práci čeká a jak to všechno zvládnou.

V čem byla pro mě spolupráce s koučem přínosem?

Aha-efekt, který se dostavil během sezení, radost z toho, že jsem si sama našla řešení, které je pro mě akceptovatelné a realizovatelné. Byl to čas, který někdo věnoval jenom a jenom mě. Ve své roli musím být ve škole oporou radě kolegů i studentů, ale já sama jsem neměla nikoho, komu bych se mohla svěřit s nějakým problémem tak, aby mě ten člověk hned nezačal jenom litovat, nebo ten problém zlehčovat slovy: „Ale tak to přece v životě chodí, co jiného čekáš?“, „Vždyť ty to zvládneš, vždycky jsi všechno zvládla“. Setkání s mým koučem pro mě byla vždy občerstvující a přínosná.

Kdo si u mě povšiml nějakého posunu?

Změny v mém chování si všiml naprosto všichni – kolegové v práci, studenti (řekli mi: „paní učitelko, vy jste v poslední době taková rozzářená, nejste zamilovaná?“), doma moje děti, manžel. Já sama na sobě pozoruji, že komunikuji otevřeněji a mám z toho mnohem lepší pocit.

Uvědomění

Přestože jsem v době, kdy jsem byla nejvyčerpanější, vysílala k vedení a kolegům různé signály, že jsem se silami u konce, nemělo to žádný význam, na mé situaci to nic nezměnilo. Když jsem toto téma otevřela se svou velmi dobrou kolegyní, se kterou máme přátelský vztah, řekla mi, že ji vůbec nenapadlo, že je mi tak zle a řeším tento problém. Uvědomila jsem si, že otevřená komunikace je velmi efektivní nástroj k řešení mnoha potíží. Je bláhové čekat, že někdo přesně ví, jak já se cítím. Když mě něco trápí, musím to ostatním sdělit a sama se postarat o to, aby se to změnilo.

Proč bych koučování doporučila kolegům?

Koučování jsem doporučila všem kolegyním a kolegům na semináři pro koordinátory ŠVP. Myslím si, že je to skvělá příležitost, jak pracovat na svém rozvoji jiným způsobem než formou vzdělávání.

Saša Dobrovolná, červen 2011,