

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Všechno nemusí být hned

Krátký úvod

Klientka pracuje jako zástupkyně ředitele víceletého gymnázia v malém městě, zároveň je i koordinátorkou ŠVP. Součástí školy je i škola sociálně právní a VOŠ sociálně právní. Klientka v této škole učí už pátým rokem, dva roky učila i při studiu vysoké školy. Ve funkci zástupkyně je od září loňského roku.

Je velmi aktivní i ve svém osobním životě. Jako dobrovolník se angažuje v arteterapeutických aktivitách v jednom ze zařízení sociálních služeb, často navštěvuje různé kulturní akce, sportuje. Vzhledem k tomu, že se zajímá o psychologii, se často účastní různých vzdělávacích akcí. Do koučování se přihlásila na doporučení svého přítele, který má s koučováním osobní zkušenost z firemního prostředí.

Cíle

Na prvním sezení jsme se bavily o tom, jak by měl její život vypadat, aby byla spokojená. Klientka mluvila o tom, že chce mít rychle vyřešeny všechny úkoly, které si pro sebe stanovila, aby měla zase klid a pohodu. Svoje pocity líčí takto: *„Připadám si jako u velké hromady, stojím tam sama s lopatou, jsem strašně unavená a jen přehazuji, vozím kolečka sem a tam.“*

Vstoupila do koučování s hlavním cílem: zbavit se stresu, jehož míra v poslední době překročila únosnou hranici.

Dosahování cílů

Nejprve bylo třeba stanovit si pro naši spolupráci nějaké konkrétní a reálné cíle. Tyto cíle jsme stanovily postupně na jednotlivých sezeních. Hovořily jsme o tom, jak souvisí řešení úkolů s její pohodou, jak to bude vypadat, když bude ve svém životě pohodu cítit, jak pozná, že už nastala, kdo si změny u ní všimne. V průběhu rozhovoru jsme došly k tomu, že její požadavky na rychlost, se kterou chce změny ve škole prosazovat, jsou nerealistické, protože očekává, že všechno bude hned. Tím neúměrně zatěžuje hlavně sebe – přestože se jedná o školu velkou, v rámci oblasti, za kterou odpovídá, má vše na starost ona sama, pouze v některých případech jí pomáhají externí spolupracovníci. Toto uvědomění jí pomohlo natolik, že její život se začal významně měnit. *„Na cíle, které si teď stanovuji, se snažím dívat realističtěji. Přestala jsem většinu svého času věnovat škole, ale plánuji si a uskutečňuji pravidelnou relaxaci a oddech. Začala jsem chodit na masáže a cvičit. Zjistila jsem, že když nechám některé věci uležet a tolik na ně nespěchám, výsledek je mnohem lepší.“* Během koučování klientka přišla na to, že její pohoda ani tak nesouvisí s množstvím úkolů, které zvládne, ale s tím, jak si váží své osoby a co pro sebe samotnou dělá. Zajímavé pro ni bylo, že díky tomuto uvědomění se začaly k lepšímu měnit i její vztahy s nejbližšími členy rodiny a dokonce polevila i bolest zad.

Hodnocení koučování

Co jsem se během koučinku naučila?

„Naučila jsem se uklidnit se. Nepřipouštím si, že musím něco rychle udělat a být za to sama zodpovědná. Naučila jsem se dát svým záležitostem čas. Zásadní pro mě bylo i zjištění, že si

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

můžu některé věci dovolit říkat i myslet, bez ohledu na to, co tomu řeknou ostatní. Uvědomila jsem si, že mám svou cenu a dokázala jsem si dopřát odměnu (odpočinek, zážitek), aniž bych si to vyčítala. Koučka mi pomohla si uvědomit, že si mám na sebe najít čas.“

Co jsem na koučování nejvíce oceňovala?

Osobní přístup. Zážitek pocitu, že je tu kouč skutečně jen a jen pro mě a pro mé záležitosti. Individuální a velmi profesionální přístup. Velmi mi také vyhovoval systemický přístup, který má koučka při práci používá! Pomohlo mi to uvědomit si, že na věc se mohu dívat z různých úhlů pohledu a že i různí lidé vidí stejné věci jinak, někdy až opačným způsobem.

V čem byla pro mě spolupráce s koučem přínosem?

Jsem nesmírně vděčná za tuto příležitost a považuji ji za zásadní zkušenost pro svůj osobní i profesní život. Pracuji jako zástupce ředitele a budu hledat možnost, jak být v pravidelném kontaktu s koučem i dál. Oceňuji velkou profesionalitu mé koučky, která je navíc velmi empatická a dokáže pokládat své otázky velmi přesně a konkrétně. Při každém našem sezení jsem díky ní zažila několik „AHA efektů“ a „významně významných situací“, které mi pomohly uvědomit si spoustu věcí o sobě.

Uvědomění

- Všechno chce svůj čas.
- Méně je někdy více.
- Tím nejdůležitějším člověkem pro sebe jsem jenom a jenom JÁ.
- Když se o sebe nepostarám dobře já, nikdo jiný to neudělá.

Proč bych koučování doporučila kolegům?

Koučování doporučuji všem. Jedná se o naprosto jedinečný nástroj osobního a profesního růstu, který je navíc oproti vzdělávání velmi efektivní. Nikdy se mi v mém životě nepodařilo docílit nějaké změny tak rychle.

Saša Dobrovolná, červen 2011