

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Mám ze sebe radost

Krátký úvod

Klientka pracuje na víceletém gymnáziu ve velkém městě jako učitelka odborných předmětů. Kromě učitelské práce vykonávala také funkci v tzv. středním managementu jako koordinátorka tvorby a realizace ŠVP a samozřejmě se na tvorbě ŠVP podílela. Nyní hledá cesty k realizaci nastolených vizí. Má velké ambice posouvat sebe, kolegy i svůj obor stále kupředu, proto na sobě neustále pracuje. Velmi jí záleží na klimatu ve škole – jak mezi kolegy, tak i v rámci partnerství se žáky. Věří, že příznivé a tvořivé klima posouvá školu kupředu.

Cíle

Klientka si stanovila tři cíle:

Cíl č. 1: Zlepšit se v práci s lidmi (se skupinou lidí).

Cíl č. 2: Zvýšit svou vytrvalost v dotahování věcí.

Cíl č. 3: Zlepšit své využívání času.

Dosahování cílů

Klientka si jako svůj hlavní cíl stanovila zlepšení práce s lidmi. Mnohé „neúspěchy“ v jednání s kolegy i nadřazeným vnímala jako svou prohru a byla odhodlaná něco podniknout, aby se tento stav změnil. Pozitivní bylo, že klientka při řešení této záležitosti opravdu začala sama u sebe a hledala právě zdroje pro možnou kvalitativní změnu v sobě. Ve svém dosavadním působení plnila roli vizionáře, který byl ovšem velmi často odsouzen i do pozice realizátora. To chtěla změnit. Doslova říkala: „*Chtěla bych zapojit tým lidí, aby to fungovalo.*“ Blokovalo ji, že ve svých představách předem prožívala budoucí situace, například různá jednání. Dokázala si ale uvědomit, že právě to ji oslabuje, protože si mnohdy představuje, že to nevyjde. Při koučování na sobě klientka velmi účinně vyzkoušela techniky, které jí pomáhaly zvládat různé situace v komunikaci, a poměrně rychle zaznamenávala i úspěchy. Po jedné zkušenosti např. říká: „**Víc jsem se soustředila na proces, méně na vnímání sebe. Uvědomila jsem si, že jsem blíž ke zvládnutí plánovaného rozhovoru.**“

Její vytrvalost byla mnohdy spojená s určitou ztrátou motivace, která trochu souvisela s překážkami v komunikaci. Ve chvíli, kdy zvyšuje kvalitu komunikace, zlepšuje i svou schopnost dotahovat věci do konce. To se nejvíce projevilo v rozhodnutí odejít ze školy, ve které pracuje, a nastoupit na jiné škole. V této souvislosti si klientka velmi silně uvědomila na jedné straně velkou potřebu změny a na straně druhé jistý ostych z toho, že by změny opravdu začala uskutečňovat. Důležité bylo, že klientka našla v sobě sílu k řešení, dokázala si pro sebe vytvořit strategii a – což je obdivuhodné – dotáhla tuto záležitost do konce, který se jí stal vlastně novým začátkem. Klientka již dlouho pociťovala nespokojenost a prázdnotu v souvislosti s prací i jistou absencí podpory na pracovišti. Proto pro ni tato změna byla vítaným řešením. K tomu říká: „**Ztrácela jsem perspektivu, oslabovalo mě to. Změna mě nakopla a teď ji cítím jako vzpruhu. Mám ze sebe radost.**“ Zabývala se také dlouhodobým propojením se školou a vnitřně bojovala s pocitem, že svou stávající školu zrazuje, ale i s tím se dokázala vypořádat: „**Odcházím a cítím, že jsem udělala prostor pro jiné.**“

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Hospodaření s časem je u aktivních lidí poměrně častý problém, i klientka se touto záležitostí zabývá. V průběhu koučovacích rozhovorů řešila především to, co má změnit. Nakonec se dopracovala k poznání, že bude k organizaci času přistupovat přirozeně, bude vnímat sama sebe a své možnosti a při svém plánování bude uvažovat reálně. Naučila se hrát sama se sebou drobné hry za účelem motivace a takřka odbourala sebevýčitky, které měly oslabující efekt. Pak byla schopna říct: „Jsem ráda, že se mi vše podařilo.“

Hodnocení v otázkách a odpovědích

Co jsem se o sobě během koučinku dozvěděla?

Uvědomila jsem si, že při hledání spolupracovníků formuluji možná své představy jako úkoly, což nemusí působit na některé kolegy příliš povzbudivě.

Když si plánuji s někým jednání, mám tendence oslabit se přípravou (představami o jednání). Nebudu prožívat nanečisto, znamená to pro mě ztrátu motivace. Nechávám věci na poslední chvíli, ale jsem schopna si to uvědomit, pomáhá mi, když se sebou hraji hry.

Za co se chci ocenit, pochválit?

Za rozhodnutí odejít ze školy – uskutečnit změnu. Také mám radost ze svého posunu v tom, že jsem schopná se odosobnit v pracovním jednání. A jsem ráda, že jsem dokázala koučovací rozhovory využít ke svému růstu.

Co se mi povedlo a využiji to ve své práci?

Je důležité změnit úhel pohledu a snažit se najít řešení.

Hospodaření s časem – být si vědoma svého rytmu času a využívat ho pro sebe, přijmout to. Budu trochu bojovat se sklony k prokrastinaci, ale nebudu to přehánět.

Že se mi něco (styl práce) líbí na někom jiném, neznamená to, že to musím dělat taky.

Komunikační dovednosti – nejednat pod vlivem svých pocitů, novým spolupracovníkům nabízet prostor, ne úkoly.

V čem byla pro mě spolupráce s koučem přínosem?

Rozhodnutí o odchodu jsem zvládla celkem s lehkostí, pomohlo mi, že jsem to mohla s někým nezaujatým rozebrat.

Koučování mi pomohlo najít se.

Uvědomila jsem si a přesně jsem si pojmenovala jak své slabé, tak i silné stránky. Víc si věřím.

Myslíte si, že si někdo kolem vás povšiml u vás nějakého posunu?

Asi ano, někteří kolegové nemohli uvěřit, že jsem se rozhodla k tak radikální změně.

Uvědomění

„Jsem víc sama sebou,“ říká klientka.

A na závěr ještě jedna otázka:

Proč byste doporučila koučování kolegům?

Při koučování je možné intenzivně analyzovat a odstraňovat problémy v komunikaci s nadřízeným. Je možné bezpečně řešit věci, které jinde řešit nemůžu. Naučila jsem se odvaze ve vztahu k sobě i k jiným. Koučování mi pomohlo porozumět sobě samé, více na sebe spoléhat. Jde o efektivní nastavování zrcadla.

Závěrečná reflexe, tzv. pětilístek:

Koučování

bezpečné odhalující
upozorňuje směřuje povzbuzuje

KONFRONTACE SAMA SE SEBOU

PODPORA

Andrea Baumannová, červenec 2011

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ