

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Jak si lépe zorganizovat život

Krátký úvod

Jana je učitelkou na soukromém gymnáziu ve velkém městě. Přestože učí jen několik let, vyzkoušela si již práci na třech různých školách. Na současném pracovišti se jí líbí. Vyučuje jen jeden svůj předmět, ale i tak věnuje přípravě velmi mnoho času, který zasahuje i do jejího osobního volna. Kvůli tomu se již několikrát nepohodla se svým manželem, který jí to vyčítá. Tuto situaci cítí jako dlouhodobě neudržitelnou. Na jedné straně chce odvádět kvalitní práci, ale zároveň nechce ochuzovat rodinu – zvláště proto, že plánují s manželem dítě.

Cíle

V této situaci jí kolegyně pověděla o koučování. Klientka si uvědomila, že by to mohla být cesta, jak se pokusit svůj problém vyřešit, a tak se přihlásila.

Cíl naší společné práce byl tedy dán:

- Organizace pracovního a osobního života.
- Uvědomit si, jaká jsem osobnost, jaký jsem osobnostní typ, co jsou mé životní priority (tento cíl vykrystalizoval až v průběhu našich sezení)

Dosahování cílů

Spolupráci jsme začali charakterizováním celého koučovacího procesu a pravidel, která je potřeba dodržovat při našich setkáních. Ta pak probíhala jednou týdně již pomocí digitální techniky – Skype.

Klientka si nejprve potřebovala provést inventuru svých aktivit. K tomu jsme použili koučovací techniku, která se nazývá kruh rovnováhy. Ten nám posloužil k tomu, aby si Jana ujasnila jednotlivé aktivity, které naplňují její denní čas. Zaznamenali jsme si je do jednotlivých výsečí kruhu a zároveň jim Jana přiřadila význam, který jim přikládá. Výsledkům jsme věnovali skoro celá dvě sezení. Hovořili jsme o tom, co obsahují její aktivity, jak je naplňuje a jak jsou pro ni důležité.

Dalším krokem byl domácí úkol, který klientka od kouče dostala: Zaznamenávala si celý týden svůj denní program do sešitu. Na dalším sezení jsme pak podrobně rozebírali její činnosti. Kouč se především snažil Janu otázkami přivést k tomu, aby si uvědomila, proč jednotlivé aktivity dělá a co jí tyto činnosti přinášejí. V této fázi se ukázalo, že Jana často nedovedla vysvětlit, proč některé činnosti dělá. Byly to často i činnosti, které jí zabíraly poměrně hodně času. V této fázi si uvědomila, že by si měla ujasnit své životní i pracovní priority. K tomu jí kouč nabídl několik dotazníků, které jí měly pomoci. Rozboru výsledků jsme se věnovali další tři sezení. Ukázalo se, že Jana je typologicky ESTJ. Lidé tohoto typu se vyznačují praktičností a velkou pracovitostí. Rádi přebírají odpovědnost a jsou spokojeni, když mají vše pod kontrolou, nesnášejí nedokončenou práci.

Při rozboru svých vlastností si Jana uvědomila, kde jsou kořeny její přehnané preciznosti a určitého sklonu k workoholismu, který se u ní začínal projevovat. V této fázi se chtěla znovu vrátit na začátek a opět se podívat na kruh rovnováhy. Z hlediska nabytých informací si znovu prošla jednotlivé činnosti a denní program. Uvědomila si nyní lépe, proč některé činnosti dělá, a hledala alternativy, které by nebyly tak časově náročné.

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Nyní jsme se zaměřili jen na její pracovní čas. Použili jsme k tomu další koučovací nástroj – čtyřkvadrantový prioritizační graf. Pracovní snímek ukázal rezervy, které bylo možné využít pro činnosti, které jsou pro její práci důležitější. Po krátkém informačním vstupu mediátora, který klientce vysvětlil Parettovo pravidlo 20:80, znovu zkoumala, které činnosti v její práci tvoří oněch 20 %, které vytvářejí 80 % pozitivního efektu. Po tomto rozboru si Jana vypracovala plán své další pracovní činnosti.

V dalším setkání jsme se bavili o tom, jak se jí dařilo její plán realizovat. Výsledky se nedostavily hned. Bylo nutno postupně odstraňovat překážky, které pramenily jednak z ní, jednak z jejího okolí. Chtěla se totiž vzdát některých činností, které často dělala za kolegy, kteří k tomu byli určeni. To vedlo také k několika drobným konfliktům se spolupracovníci, která se nemohla smířit s tím, že Jana odmítla dělat některé činnosti za ni. Tyto konflikty jsme analyzovali a hledali nejlepší cestu, jak je vyřešit, aby po nich nezůstaly trvale narušené vztahy s kolegyní. Jana si přitom uvědomila a reflektovala způsob naší práce. Uvědomila si, v čem jsou základní principy koučování. Chtěla si osvojit i některé postupy, které se rozhodla aplikovat sama ve styku s kolegyněmi a hlavně ve své práci výchovné poradkyně. Jako nejjednodušší, ale velmi efektivní nástroj vyhodnotila způsob dotazování, kdy kouč vhodně volenými otázkami vede klienta tak, aby si sám našel řešení.

Uvědomění

Poslední čtyři sezení vybočila z běžného koučovacího procesu a naše setkávání se proměnila na mentoring. Znovu jsme vyslechli některé části našich sezení a rozebírali je. Jana se tak chtěla důkladněji seznámit s procesem koučinku, který chtěla používat. Prošli jsme jednotlivé aktivity a zkoumali, jak nám pomohly v ujasňování jejich těžkostí. Klientka si tak znovu uvědomovala některé skutečnosti, které jí dříve unikly, a zároveň si osvojovala principy koučování.

„Úplně mne to nadchlo. Nikdy bych nevěřila, že takové ‚povídání‘ může být tak sofistikovaně vedené a mít takový efekt. Asi to nebude moje poslední setkání s koučinkem. Podívám se na internet, abych získala další informace, a vážně uvažuji o nějakém vzdělání v této oblasti. Takové dovednosti se mohou hodit každému v osobním životě a učitelům obzvláště. Může nám to pomoci více dbát na to, aby si žáci na některé skutečnosti přicházeli sami a my jim to do jejich hlaviček ‚nelili přezvýkané‘.“

Jan Zouhar, červenec 2011