

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Koučování není pro toho, kdo chce rady

Krátký úvod

Lenka pracuje na gymnáziu již 10 let a vyučuje český jazyk a literaturu a výtvarnou výchovu. Koučování jí doporučila kolegyně a chtěla ho vyzkoušet. *„Zatím si nepřipadám vyhořelá, práce s dětmi mě baví. Chvillemi sice cítím únavu, ale to, že pracuji s lidmi, mě nabíjí,”* říká o své práci Lenka.

Cíle

Lenka si pro koučování zvolila téma asertivní komunikace. Konkrétně – chtěla si najít způsob, jakým řešit konfliktní situace konstruktivně a v klidu. *„Při své práci často řeším různé konflikty, ať už se žáky nebo například s rodiči, a potřebuji je umět zvládat,”* dodává Lenka.

Dosahování cílů

„Již dříve jsme prošla školením v asertivní komunikaci, takže různé techniky jsem znala. Za roky praxe jsem také leccos vyzkoušela a zjistila, kde mám problémy. Ale když jsem si o tom povídala s koučem, uvědomovala jsem si některé věci mnohem více a byla jsem na ně více soustředěná,” komentuje přínos koučování Lenka. Pozitivum spatřuje v tom, že se svému tématu věnovala díky koučování cíleně a dosáhla praktických pokroků. *„Když si díky kouči sama dávám zpětnou vazbu, má to docela jiný efekt.”*

Na otázku, co Lenku během koučování překvapilo, odpovídá: *„Uvědomila jsem si, že se člověk hlídá všude okolo, ale doma – tam jsem to neřešila. To, jak při konfliktu zvládám emoce, ale nemusí být pro ostatní úplně jednoduché.”*

Hodnocení

„Koučování mi přijde v současnosti hodně moderní, někdy může asi přejít v prosté povídání, vypovídání se. To ovšem váhu koučování nijak nezlehčuje, neboť mluvení o problému umožní nahlížet na něj z několika stran a některé věci si uvědomit, mnohé odkrýt a díky tomu nacházet adekvátní řešení. Na začátku jsem tak trochu očekávala rady, ale těch jsem se nedočkala. S koučem jsme si to vyjasnili hned zkraje. Kdybych o tom ale nevěděla, byla bych asi zklamaná,” hodnotí Lenka koučování. Během koučování oceňovala zpětnou vazbu, které se jí dostávalo.

Na sobě hodnotila pozitivně, že dokázala ke koučování přistupovat zodpovědně: *„Když už jsem tomu věnovala svůj čas, tak ať to k něčemu také je.”* Na svém kouči si cení profesionality, vysoké úrovně komunikačních schopností, schopnosti naslouchat a flexibility.

Uvědomění, doporučení

Na otázku, pro koho se koučování hodí, Lenka odpovídá: *„Pro toho, kdo se chce nechat koučovat. Musí být otevřený a ochotný si připustit, že má i svoje rezervy a pracovat na nich iniciativně a sám. Kdo hledá jen radu, pro toho to není.”*

Lucie Slejšková, listopad 2011