

## Výstupní zpráva z koučování

### Název zprávy

*Důvěra v sebe samu*

### Krátký úvod

Paní Kateřina učí na gymnáziu a střední zdravotnické škole už desátým rokem. Koučování jí doporučil její manžel, který jím prošel v minulé etapě. Ona sama neměla ze začátku představu, o co se jedná a k čemu jí to může pomoci. Zpočátku byla ke svému kouči značně nedůvěřivá a teprve osobní setkání ji přesvědčilo, že by to pro ni mohlo být užitečné. Zpočátku nevěděla, jaký cíl by si měla zformulovat. Pomohla jí však otázka jejího kouče – jak rozumí tomu, že jí muž koučování doporučil a k čemu si asi tak její manžel myslí, že by jí koučování mohlo být prospěšné: „*Už delší dobu se cítím bez energie, do práce se netěším, často mě bolí hlava, mám pocit, že počet mých úkolů geometricky roste, a to všechno se samozřejmě negativně projevuje i doma. Dříve jsme chodili s manželem alespoň jednou měsíčně na večeri, o víkendech jsme chodili na výlety, scházeli se s přáteli. Teď nemáme na nic takového čas. Jsem češtinářka a loňské maturitu pro mě byly pohromou. Už dlouho jsem nebyla tak nespokojená se svým životem jako teď. Myslím, že můj muž to na mně vidí, jemu koučování pomohlo, a proto ho doporučil i mně.*“

### Cíle

Na otázku, co by chtěla, paní Kateřina našla odpovědi velmi snadno: „*Chci se znovu těšit do práce, mít dostatek času a energie i na trávení času s rodinou, na své koníčky, nechci, aby mi úkoly přerůstaly přes hlavu. Domnívám se, že takové změny mi přinesou větší pohodu a klid do života a přispějí i ke zlepšení mého zdravotního stavu a tělesné kondice.*“

### Dosahování cílů

Na prvním sezení jsme pro práci s paní Kateřinou použili balanční kruh. Klientka si měla kružnici rozdělit na několik částí a ke každé části přiřadit důležitou oblast svého života. Paní Kateřina je pojmenovala takto: moje práce, moje rodina, partnerství, přátelé, koníčky, zdraví, vlastní vzdělávání, tělesná kondice. „*Kouč mě požádal, abych každé oblasti přiřadila na pomyslné stupnici od 0 do 10 počet bodů, které budou odrážet to, jak jsem s nimi spokojena.*“ Po splnění tohoto úkolu dostala paní Kateřina další: „*Nyní si představte, že každá čára vymezující v kruhu jednu oblast představuje pomyslnou stupnici od 0 do 10. Udělejte na každé stupnici značku, která bude vyjadřovat, jak jste s danou oblastí teď spokojena.*“ Paní Kateřina úkol provedla, jednotlivé výseče kruhu vybarvila a pak jsme si začaly povídat, jak na ni obrázek působí. Z obrázku bylo jasné, že v současné době je paní Kateřina nejméně spokojená s oblastí práce. Následoval další úkol: „*Když byste měla označit oblast, ve které když uděláte sebemenší změnu, přinese vám zlepšení i do dalších oblastí, která by to byla?*“ Paní Kateřina opět označila oblast práce. Dohodly jsme se, že s touto oblastí chce paní Kateřina něco dělat. Na dalším sezení jsme vyjasňovaly konkrétní podobu cílů a společně jsme přemýšlely, jak je naplnit. Ukázalo se, že paní Kateřina se v posledních dvou letech nechala zahltnout pracovními úkoly bez ohledu na svou rodinu, koníčky, zdraví, volný čas. Postupně jsme na dalších setkáních objevovaly, kým chce paní Kateřina být, jak se chce cítit, co chce prožívat. Na základě této vize si paní Kateřina stanovila plán, jak toho dosáhnout. Došlo k přehodnocení pracovních aktivit, trávení volného času. Paní Kateřina se s koučem učila, jak sdělovat své oprávněné požadavky, pochopila, že si nemá brát úkoly, o jejichž smysluplnosti není přesvědčena, a naopak že by se měla zbavit některých pracovních povinností, které na sebe dobrovolně převzala. Přestože některá jednání ve škole s kolegy

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

byla nepříjemná, dostavila se po nich úleva a pocit vítězství. Paní Kateřina se naučila řídit svůj čas nejen po stránce organizační, ale také obsahové – vědomě volit, co chce a co nechce.

### Co vám koučování dalo?

*„Díky koučování jsem se znovu svobodně nadechla. Našla jsem nový, pro mě radostnější a příjemnější způsob profesního i osobního života. Cítím se teď v daleko lepší formě a pohodě a hlavně vím, že když dodržím nastartovaný plán, bude to ještě lepší. Koučování mi dalo zkušenost, že stáhnout se je někdy nejlepší cesta ke spasení vlastního života a často je to daleko větším hrdinstvím, než situaci neřešit a tvářit se, že jsem v pohodě a všechno zvládám.“*

### Co jste se díky koučování naučila?

*„Nevím, jestli jsem se to naučila, ale každopádně jsem si znovu připomněla, že nejdůležitější je náš vlastní vnitřní pocit. Pokud člověk žije dlouhodobě v rozporu s ním, může se u něj velmi rychle projevit i nemoc na fyzické rovině. Já jsem měla štěstí, že jsem na to díky koučování přišla včas. Naučila jsem tedy důvěřovat sobě, svým pocitům a vyzkoušela jsem si formovat svůj život po svém, bez zbytečných ohledů na své okolí. Konečně mě nepřepadaly pocity viny za to, že už něco nemůžu nebo nezvládám, ale naopak jsem cítila, jak ve mně roste sebedůvěra, vnitřní síla a pohoda, klid.“*

### Uvědomění

*„Uvědomila jsem si, jak jsem vděčná svému manželovi, který měl upřímnou snahu mi pomoci, ale přitom mě neponižoval zbytečnými moudrými radami, které by ve mně určitě vyvolaly spíše odpor. Byla jsem překvapená, kam až jsem svůj život nechala zajít. Pohledem zpět je pro mě neuvěřitelné, co všechno jsem dokázala překonávat v zájmu druhých, ale přitom jsem pomalu likvidovala sebe a své blízké. Je to pro mě memento, že do budoucna už chci žít vždy jen vědomý život, který mě bude těšit a naplňovat.“*

### Komu bych koučování doporučila?

*„Těžko mohu koučování někomu doporučit. Mám pocit, že sytý hladovému nevěří, i když v tomto případě by mělo platit spíše opačné pojmenování. Každému však doporučuji, aby si čas od času udělal inventuru svého života a položil si otázku: „Je toto opravdu to, co chci?“ „Je toto život, který chci žít a za který se jednou nebudu stydět?“ Pokud si odpovíte: „ano“, je všechno v pořádku a můžete pokračovat dále, pokud si však odpovíte „ne“, doporučuji vám k provedení změny kontaktovat kouče. Přestože v rámci projektu jsem měla koučování plně hrazeno, jsem přesvědčena, že v případě potřeby si služby kouče i sama zaplatím. Koučování je obvykle drahá záležitost, ale investice do ní se vám určitě mnohonásobně vyplatí.“*

Saša Dobrovolná, listopad 2011