

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Organizace práce a času

Krátký úvod

Klient pracuje na gymnáziu v Praze jako učitel informatiky a do koučování se přihlásil, protože měl pocit, že je co zlepšovat v přípravách na výuku. Vítá jakýkoliv rozbor činnosti a má snahu zlepšit efektivitu své práce. Měl představu, že s koučem bude rozebírat, co dělá ve škole, jak to dělá, jaké jsou z toho výstupy, co mu na práci nesedí. Domníval se, že poté budou rozebírat tyto pracovní záležitosti a přemýšlet nad tím, jak je dělat lépe. Ve škole spoluvytvářel předmět Informatiku a výpočetní techniku a předmět Seminář informatiky a výpočetní techniky.

Cíle

Klient si stanovil na začátku koučovacího procesu tři cíle, na kterých chce pracovat:

1. Naučit se roztrždit si práci do logických celků a stanovit si, kdy co potřebuje dělat a na nic nezapomenout.
2. Umět si určit priority a určit jednotlivým druhům práce důležitost.
3. Chtěl by své práci a studiu věnovat tolik času, aby byl spokojený s jejich výsledky a zároveň mu zbýval čas pro to, aby se mohl pravidelně věnovat přátelům a trochu hudbě a sportu.

Dosahování cílů

První dva měsíce věnoval nejvíce pozornosti práci na prvním cíli. V daném okamžiku pro něj byl nejdůležitější. Jak postupoval týden za týdnem, krůček za krůčkem, uvědomil si, že vlastně zároveň pracoval i na dalších dvou cílech, všechny tři se mu propojily do jednoho společného. Všechny kroky, kterými postupoval k naplnění prvního cíle, jej zároveň dovedly i k naplnění druhého a třetího cíle. V závěrečném období práce na svých cílech se věnoval především upevňování nových pracovních návyků, které získal a které potřebovaly ještě cílenou pozornost, než se staly automatickými.

Na počátku, při vstupu do koučování, se obvykle v práci klientovi stávalo, že některá práce mu utíkala a vůbec se na ni během dne nepodíval. Byl zavalený jinou prací a neměl časový prostor na to, aby stihl řešit jiné věci. Nevyhovovalo mu, že nestíhá. Že zapomíná a často nemá přehled, co je rozdělané a na čem je potřeba pracovat. Cítil potřebu začít dělat věci jinak, efektivněji. Chtěl mít lepší pocit z odvedené práce a zároveň toho chtěl více stihnout. Nejprve si pojmenoval, že si musí stanovit podmínky pro to, aby se mohl dostat ke chtěnému cíli. Když se mu to podařilo a v práci si ověřil, že opravdu je na správné cestě, změnil podmínky, ve kterých měl pracovat: našel si sám svůj, pro sebe více vyhovující čas a místo, kde si mohl práci víc utřídit. V klidu mohl pracovat na práci, na kterou společně s jinými kolegy v kanceláři čas neměl. Poté si uvědomil, že bude také dobré udělat si vlastní harmonogram a práci si utřídit. Naučil se dopředu pracovat s harmonogramem, začal plánovat promyšleně svoji práci a čas. Dokázal s časem pracovat, počítat s různými možnostmi a vyhradit si ho na práci očekávanou i neplánovanou tak, aby jej překvapilo co nejméně věcí. Postupně si tyto nové podmínky v práci upevňoval.

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Ověřil si, že je možné práci zlepšovat. Vyzkoušel si to a ví, že to funguje. Vědomí, že to dokázal, mu pomáhá v jeho přesvědčení, že je možné vylepšit i jiné oblasti než jen práci s časem. Získal pro sebe svůj vlastní návod, který je použitelný i v jiných situacích a pomáhá mu k získání lepšího pocitu z práce. Navíc o ní má tolik potřebný přehled: pokud dělal na 5 – 6 činnostech, ví, co přesně a kolik v čem udělal a dokáže to popsat. Výsledkem toho je dobrý pocit, když ví, že v daný den zvládnul, co měl. Nový pocit z lépe zvládnuté práce mu dává větší vnitřní klid a větší radost. Jeho nadřizený dnes vnímá větší kvalitu jeho práce, více odvedené reálné práce.

Hodnocení

Celý proces koučování klient hodnotí velmi pozitivně s vysokým užitekem pro sebe samotného. Má dobrý pocit a ví, že je pro něj důležité zastavit se a přemýšlet. Bylo pro něj přínosné být veden koučem a jeho otázkami k tomu, nad čím má uvažovat. Sám o sobě se nesnaží odpovídat si na důležité otázky. Sice někde v hloubce ví, jak mají věci být a pojmenovává si je, ale až v rozhovoru s koučem nachází odvahu je vyslovit a pak měnit. Uvědomil si jak je důležité, že si najde jednou v týdnu hodinu a půl pro sebe. Třídí si v rozhovoru myšlenky a to celé mu pomáhá v tom, aby si pojmenoval, jak dělat věci lépe. Není si jist, jestli by zvládnul sám vést takový dialog. Je to užitečný a fungující způsob. A velmi příjemný. Má myšlenky v sobě a ví to. Je ale potřeba se sám sebe správně ptát a být sobě upřímný.

Uvědomění

Uvědomil si, že se mu stává, že ne vždycky má na to, aby řešil práci v době, kdy mu už skončila práce ve škole. Přitom je to velmi dobré, může to být i příjemné. Dokáže pracovat efektivně a mít z toho upřímnou radost.

Marta Břehovská, listopad 2011

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ