

Výstupní zpráva z koučování

Název zprávy

Ztrácím dech

Krátký úvod

Radka je mladá učitelka, která působí na gymnáziu v menším městě. Je ráda, že se dostala právě na gymnázium, a to díky její zkušenosti s psaním a řízením projektů. Díky těmto zkušenostem si ji ředitel vybral a chtěl, aby škole pomohla získat peníze z EU a projekty sama administrovala. To se podařilo. Pro školu úspěšně získala peníze na realizaci 2 projektů, které řídí. Radka je učením i řízením projektů hodně zaneprázdněná, a tak se přihlásila do koučování, aby si upravila časový harmonogram a zefektivnila svou práci.

Cíle

Klientka si stanovila hlavní cíl:

- Zefektivnit organizaci času a přestat dělat věci na poslední chvíli, když už hoří termín.

Požadavku na organizaci času jsme věnovaly nejvíce práce. Nejprve jsme analyzovaly stávající postupy. Radka se snažila veškeré úkoly pamatovat. Někdy používala stolní kalendář, do kterého si některé termíny zapisovala a pak používala systém lístečků s poznámkami, které někdy ztrácela. Výsledkem koučování bylo, že si Radka pořídila diář, naučila se důsledně si zapisovat všechny úkoly. Na konci pracovní doby si zkontroluje, co se ten den podařilo, zapíše si, co dělala se studenty a jaké úkoly jim zadala a naplánuje si úkoly na další den. Náročnější úkoly si rozděluje na menší části a dává si postupné termíny k dílčím částem, aby jí náročný úkol nezůstal na poslední chvíli. Radka se smíchem říká, že nejnáročnější pro ni bylo připustit si, že si nemusí všechny úkoly pamatovat a je běžné zapisovat si je do diáře.

V průběhu koučování se vyskytly další úkoly, které bylo třeba zvládnout a kde také uvítala podporu kouče.

Radka ráda učí a při mluvení před studenty nemá zábrany, ale před kolegy a rodiči je to pro ni obtížnější. Jedním z úkolů pana ředitele bylo nachystat „šablony“ a zapojit co nejvíce kolegů. Radka patří mezi nejmladší členy pedagogického sboru a ke starším kolegům má velký respekt. Obtížně se jí promlouvá a má pocit, že ztrácí dech a nemůže mluvit. Proto jsme hledaly způsoby, jak se na promluvu připravit, aby byla klidná a mluvila dobře. Dále jsme se zabývaly tím, co a jak komu sdělovat, aby se podařilo kolegym získat pro práci v dalším projektu.

Dvě sezení nám také zabrala příprava na třídní schůzky a jejich vyhodnocení, protože před rodiči se jí také obtížně mluví a z třídních schůzek má obavy.

Z koučovacích nástrojů jsme nejvíce používaly škálu, kdy si klientka na stupnici jedna až deset určovala, jaký je současný stav, kam chce dojít a co je potřeba udělat, aby se dostala dál o jeden stupeň. Dále jsme využily „mentorský stůl“ – k pomyslnému stolu si Radka pozvala lidi, kterých si váží a kteří by jí mohli poradit a nahlas říkala, co by jí tito lidé nejspíš poradili. Kreslily jsme i balanční kruh, kde se propojilo více škál pro různé oblasti života a

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

hledaly jsme, jak se vzájemně ovlivňují a kde je nejsnadnější začít a pozitivně tak ovlivnit i další oblasti.

Hodnocení

Radka si nejvíce pochvaluje, že si opravdu začala organizovat čas. *„Už jsem o tom dlouho mluvila, ale koučování se stalo tím správným impulzem. Někdy potřebuji mít někoho, kdo se jen zeptá, jestli už na něčem pracuji a jak jsem s tím daleko, a já pak pracuji mnohem víc. Už jen ta možnost, že se kouč zeptá, jak jsem pokročila, mě dohnala k nečekanému nasazení. Kouče bych bývala potřebovala už na vysoké škole, asi bych se víc učila.“*

Uvědomění a doporučení

„Koučování doporučuji každému, kdo potřebuje něco udělat, ale oddaluje to. A taky těm, kdo jako já potřebují, aby je někdo zkontroloval, jak jsou daleko s realizací toho, o čem mluví. Věci jdou pak rychleji. Hodně oceňuji toleranci a trpělivost mého kouče. Taky to, že jsem se mohla svěřovat s věcmi, které na sobě chci měnit, ale špatně se mi o nich mluví. Kouč při mně byl i při mých nezdarech a podpořil mě. Díky němu jsem získávala novou chuť snažit se a znovu něco nového zkusit.“

Táňa Bagári, listopad 2011

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ