2/2022

RASTIEME SPOLU

...aj s koučovaním

Aby nám to ladilo

Vlado Hambálek:

Pomáham ľuďom byť k sebe aj druhým láskavejšími

Work life balance

Životná rola na mieru

sako
slovenská asociácia koučov

OBSAH

Rozhovor

05 Vlado Hambálek: Pomáham ľuďom byť k sebe aj druhým láskavejšími

10 Ingrid Nová Almássi: Koučing mi ukázal, ako môžem zmeniť svoj život

Téma

03 Životná rola na mieru
08 Pokoj napriek neistote
12 Aby nám to ladilo
14 Work life balance (anketa)

Pravidelné rubriky

17 Zaujalo nás
20 Zo života SAKo

Rastieme spolu je on-line časopis vydávaný 2x ročne Slovenskou asociáciou koučov (SAKo)
Ročník: II.
Vydanie: 2/2022
Šéfredaktorka: Zlatica Kramárová
Redakcia: Svatava Havadejová, Lenka Šablatúrová
Spolupracovníci: Katarína Baginová, Barbora Koštialová, Zuzana Kocúrková
Jazykové korektúry: Andrea Hoštáková
Grafické spracovanie: Michal Kozelský, www.michalkozelsky.eu
Foto na titulke: Unsplash

Šírenie článkov je vítané, ale len v ucelenej podobe s uvedením autora a zdroja.
Autorské príspevky sa nemusia zhodovať s názorom vydavateľa.

RASTIEME SPOLU…

Koučing je ako tanec. Raz ako jemné morské vlny – upokojujúci, hladkajúci a rytmický, inokedy uchvacujúci, vzrušujúci, adrenalínový. Ladne sa vznášate vo víre hudby a endorfínov zabudnúc na celý svet okolo. Ste tu len vy, váš tanečný partner, hudba, súlad..., ak máte tanečného partnera, s ktorým ladíte. Niekedy to nemusí byť od prvých taktov. Možno potrebujete na odbúranie zábran pár stretnutí, aby ste zistili, že máte podobný temperament, nastavenie a čaká vás spolu skvelé dobrodružstvo. Potom už stačí len minimálny náznak a vaša symfónia pohybov bude v dokonalej harmónii.

Rovnako tak potrebujete kouča, s ktorým zabudnete na svet okolo vás. Nájdete v ňom harmonického spoločníka, ktorý vás diskrétne povedie vaším svetom do vášho želaného cieľa. Zakúsite nielen radosť z tanca, ale aj opojné víťazstvá a vavríny. Možno aj únavu, ale najmä ľahkosť bytia pri zhadzovaní bremien, ktoré vás dlhodobo ťažia. A radosť z riešení, ktoré ste na spoločnej ceste objavili. Aj o tom je životný koučing, ktorý je témou aktuálneho čísla časopisu Rastieme spolu.

Ako nájsť takého kouča? Načrite do stavovských organizácií. Skúste nájsť spoločnú reč s tým, kto vás zaujal svojím profilom, či je vám z nejakých dôvodov sympatický. Nedajte sa odradiť rozpakmi z osobného stretnutia, aj inak špičkový kouč nemusí byť vaša "krvná skupina". Určite si však toho svojho nájdete medzi členmi Slovenskej asociácie koučov, stavovskej organizácie, ktorá vám zaručí profesionalitu, diskrétny a etický prístup k vašej súkromnej či pracovnej téme. Tešíme sa na stretnutie!

Zlatica Kramárová
šéfredaktorka

Životná rola na mieru

Život je dráma. Občas komédia, občas tragédia, ale najčastejšie činohra – s väčšou či menšou zápletkou. A koučing je jeden z nástrojov, ktorý vám môže pomôcť sa v ňom vyznať.

Text: Barbora Koštialová

Ak by bol svet javiskom a vy hlavnou postavou príbehu, ktorý sa na tomto javisku odohráva, akú rolu by vo vašom životnom príbehu zaujal kouč? A ako by vám vo vašom životnom príbehu mohla táto, pre verejnosť stále pomerne neznáma, postava poslúžiť? Prostredníctvom tohto článku vás pozývam nahliadnuť do sveta koučingu cez metaforu divadelnej terminológie a pouvažovať o tom, akým spôsobom by mohol byť kouč užitočný aj pre váš život.

Vaša tvár pod maskou

V našom živote zaujímame množstvo rolí. Doma sme mamou, či otcom, v práci šéfom, zamestnancom, či kolegom, vo svojom voľnom čase kreatívnym umelcom, zvedavým cestovateľom, či nadšeným športovcom. Všetky roly, ktoré v priebehu života hráme, všetky masky, ktoré si nasadzujeme, sú súčasťou našej osobnosti. Každá z nich pozostáva z nejakej kombinácie vlastností, schopností a zručností, ktoré nám slúžia v špecifických životných situáciách, aby sme ich v interakcii s ostatnými zvládli a dosahovali to, čo si zaumienime. Väčšinu času sa nám to aj úspešne darí, nažívame si v harmónii so sebou samým, aj s ostatnými.

Skôr či neskôr sa však zákonite, tak ako v divadelnom príbehu, dostaví zápletka, a my sa na nejaký čas zacyklíme v začarovanom kruhu – vonkajšom či vnútornom konflikte, no keď z neho vyviazneme, stávame sa skúsenejšou a ostrieľanejšou verziou svojho ja, pripravenou čeliť opäť novým životným výzvam – novým kruhom zacyklenia. V ideálnom prípade sa nám darí takto plynulo prechádzať od jednej výzvy k druhej, ale sú situácie, keď sa nám to napriek všetkým skúsenostiam, ktoré sme v priebehu života nazbierali, nie a nie podariť. Vtedy môže byť jedným z riešení, ako vystúpiť zo začarovaného kruhu svojho života von, stretnutie s koučom.

Naše hranie v jednotlivých životných rolách pod maskami, ktoré nosíme, funguje bez problémov dovtedy, kým hráme so všetkými, ktorí sú súčasťou našej hry, pôvodný scenár. Keď však jedného dňa niekto zo zúčastnených z nejakého dôvodu prestane hrať našu pôvodnú hru, alebo sa v našom živote objaví úplne nová postava, ktorá o našej pôvodnej hre nič netuší

a my na túto zmenu vedome nezareagujeme, ale fungujeme ďalej vo svojom automatickom správaní, začnú nás pomaly, ale isto navštevovať emócie nespokojnosti, že sa veci nedejú tak, ako by sme si želali.

Namiesto toho, aby sme sa zastavili a pouvažovali nad tým, čo sa zmenilo a čo sme možno nezaregistrovali, snažíme sa o zachovanie statusu quo, čo nás však stojí veľa energie. Keďže je to energia bez návratnosti, pomaly, ale isto sa dostávame do stavu vyčerpania a frustrácie, dochádza nám trpezlivosť a nastupuje čoraz častejšie sa vyskytujúca energia hnevu, ktorá nás však stojí ešte viac energie. A jedného dňa, keď to už nejde ani silnou energiou hnevu, úplne rezignujeme.

Skladáme si z tváre masku, ktorá symbolizovala naše schopnosti, vlastnosti a zručnosti v danej role potrebné pre tú-ktorú situáciu. Zistili sme, že je nám nanič. V tej chvíli pochybujeme aj o ostatných rolách, ktoré hráme, a maskách, ktoré nosíme. Dávame si dole aj tie. Zostávame nahí, pripadáme si neschopní čohokoľvek. Ale ak nie takto, tak ako? Ako môžem byť opäť dobrá matka? Ako byť opäť dobrým šéfom? Ako znovuobjaviť svoje schopnosti a vyrovnať sa s pochybnosťami o sebe?

Úplne nová maska

Keď príde klient na koučing v stave, že si kladie otázku, ako dosiahnuť zmenu, má v sebe energiu na to, aby ju dosiahol. Chce zabojovať a nájsť stratenú spokojnosť. Hľadá spôsob, ako sa k nej dopracovať. Čo mu ponúkne kouč? Nehľadajú spolu príčinu toho, čo sa stalo, nehľadajú príčiny klientovej nespokojnosti ani v iných ľuďoch. Hľadajú ideálny scenár toho, ako by to v budúcnosti mohlo fungovať. Hľadajú hlavného hrdinu tohto scenára, ktorý drieme v klientovi. A spoločne kreujú jeho masku. Dizajnujú jeho rolu na mieru. Táto maska je víziou jeho budúcnosti. Je barličkou k tomu, aby sa naučil pracovať so svojimi vlastnosťami, schopnosťami a zručnosťami novým spôsobom. Je oslobodená od očakávaní a presvedčení, aký by klient mal byť, aby dosiahol úspech v tom, čo si želá. Je realistická a autentická. Je klientom samým, a ten v nej dokáže zvládnuť akúkoľvek situáciu. Dokáže komunikovať so svojím vonkajším aj vnútorným súperom dôstojne a nájsť riešenie aj v zdanlivo neriešiteľnej situácii. Dokáže si zachovať v akejkoľvek situácii pokoj a nadhľad. Znie vám to ako kúzlo či rozprávka? Pýtate sa, čo presne spravil kouč? Kto to vlastne je?

Sprievodca sebapoznaním

Najprv veľa počúval, a potom sa veľa pýtal. No nie kvôli tomu, aby poznal klienta. Preto, aby klient poznal sám seba. Aby sa klient videl a počul očami a ušami niekoho nestranného a zachytil to, čo sám na sebe predtým neregistroval. Aby sa očistil od nánosov toho, čo prevzal za svoje od iných, od dobrých rád do života, od tlaku očakávaní, aký by mal byť a ako by mal fungovať. Aby objavil to, čo mu vyhovuje, aby to pomenoval, a aby si k tomu našiel cestu. Kouč nie je múdrym radcom, ale sprievodcom k vlastnej životnej múdrosti – k objaveniu svojej autenticity. Sprevádza svojich klientov k tomu, aby sa prestali hrať na tých, ktorými nie sú, a stali sa tými, kým sú.

Čo by ste chceli vo svojom živote zmeniť? Aká emócia vám signalizuje, že potrebujete zmenu? Čo potrebujete o sebe vedieť, aby ste dosiahli zmeny, po ktorých túžite? Kouč vám to pomôže zistiť.

Barbora Koštialová je koučka a lektorka. Pôvodne vyštudovala Právnickú fakultu Univerzity Komenského v Bratislave. Z oblasti práva sa cez mediáciu, realitné maklérstvo a manažment dopracovala až ku koučingu. Vo voľnom čase sa venuje amatérskemu divadlu, ktoré ju inšpirovalo k tvorbe konceptu DRAMA coaching-u. V súčasnosti okrem koučovania na voľnej nohe pôsobí v občianskom združení EduCoach.

Vlado Hambálek: Pomáham ľuďom byť k sebe aj druhým láskavejšími

Text: Zlatica Kramárová

Hovorí sa, že životná rovnováha závisí od schopnosti meniť veci, ktoré sa meniť dajú a zmieriť sa s tými, ktoré sa zmeniť nedajú, pričom múdrosťou je schopnosť rozlíšiť jedny od druhých. Aj na tejto ceste vám môže byť užitočným sprievodcom kouč.

Kouč, terapeut, psychológ, psychiater, psychoterapeut... ako sa má človek zorientovať v tom, koho vlastne potrebuje?
To je otázka na knihu. Skúsim odpoveď pre laika. Ja osobne robím rôzne profesie, z ktorých jedna je psychoterapia. Psychoterapeut je väčšinou lekár alebo psychológ, najčastejšie klinický, prípadne liečebný pedagóg, pomáhajúca profesia, ktorú človek vykonáva po absolvovaní štúdia na vysokej škole a samostatne následne až po absolvovaní atestácie, alebo špecializačného štúdia. Po ňom, alebo paralelne s ním chodí na 5 až 7-ročné vzdelávanie certifikovanej pracovnej činnosti, ktorá sa volá psychoterapia. A čo je psychoterapia? Keď ľudia trpia napríklad depresiami, pocitmi úzkosti, sú uprostred deštruktívnych vzťahov, alebo sú nejako zaseknutí, traumatizovaní až po stav fyzickej bolesti, môžu navštíviť lekára, psychiatra, ktorý im predpíše lieky, alebo vyhľadať psychoterapeuta, ktorý im vie cielene pomôcť so samotným utrpením. Psychoterapia je liečba psychologických ťažkostí rozhovorom. Krátkodobá psychoterapia zahŕňa asi 25 stretnutí, strednodobá 50 – 60 a dlhodobá, napríklad pri problémoch s osobnosťou pacienta, oveľa viac.

Aký je prienik týchto profesií s koučom?
Koučing je krátkodobá intervencia zameraná na to, aby ľudia s koučom reflektovali a dosiahli svoje ciele, resp. to, čo chcú mať inak oproti tomu, ako to majú teraz. Kouč zároveň odkrýva, aké zdroje a potenciál majú klienti na to, aby prevzali zodpovednosť za dosiahnutie cieľa a pomáha klientovi zmobilizovať jeho vnútorné alebo externé kapacity pre dosiahnutie tohto cieľa. V tomto kouč klienta sprevádza otázkami, alebo inými koučovacími zručnosťami a technikami. Len čo majú kouči so svojimi klientmi dlhodobé vzťahy, musia si dávať väčší pozor na to, aby nevznikla závislosť, pretože zvyčajne vo výcviku nie sú pripravovaní na to, ako pracovať v dlhodobom vzťahu, ktorý so sebou prináša špecifickú psychologickú dynamiku.

Čo znamená krátkodobosť?
Myslím si, že maximálne 6 – 7 sedení. Pri viacerých sedeniach musí kouč reflektovať, čo sa v tom vzťahu deje. Či klient naozaj rastie a rozvíja sa, alebo sa stáva závislým od stretnutí, čo už ide proti filozofii koučingu.

Ako teda zistím, či potrebujem kouča, psychoterapeuta, psychológa alebo psychiatra?
Skrátene – ak prechádzam utrpením a bolesťou, prípadne som veľmi traumatizovaný, alebo sa chcem liečiť, obrátim sa na inú profesiu ako na kouča. Kouči nemajú dôkladné vzdelanie v tom, ako pracovať s utrpením.

Čiže to, či sa mám, alebo nemám dobre, je tou hranicou?
Áno, hoci keď sa ľudia nemajú dobre, tak hľadajú pomoc všade, od veštíc až po psychoterapeutov. Ale z mojej perspektívy, ak ma bolí „duša“, tak by som nešiel za koučom, ale za profesionálom na liečbu „duše“ – psyché - psychiky. Ale keby som sa chcel rozhodnúť o nejakej veci, reflektovať situáciu, dosiahnuť konkrétny cieľ, reflektovať moje potreby v živote, vo firme, v kariére, tak by som hľadal kouča. A aj tu by som hľadal špecializáciu – kariérneho kouča, exekutívneho kouča, life kouča... Očakávam, že keď sa

na niekoho obrátim, bude rozumieť mojej situácii.

Prečo sa najčastejšie ľudia, ktorí vás vyhľadajú, nemajú dobre?
Väčšinou ide o vzťahové problémy. Ako psychoterapeut robím aktuálne najviac párovú terapiu. Ako na kouča sa na mňa najčastejšie obracajú klienti z pracovnej oblasti s problémami v oblasti delegovania zodpovednosti na druhých a efektivity.

Je možné dosiahnuť trvalú životnú spokojnosť?
Podľa toho, čo chápete pod pojmom trvalá spokojnosť. Vo všeobecnosti si to nemyslím. Ľudský život je taký fluidný a premenlivý, že môžeme iba neustále na sebe pracovať. Myslím, že neexistuje nejaká „nirvána", ako trvalá spokojnosť. Budhisti hovoria, že utrpenie je prvá ľudská pravda – tým, že sme ľudia, trpíme.

Takže bežná mantra „veľa šťastia a zdravia" asi nie je reálna.
Nájdete ľudí, ktorí hovoria, že sú stále šťastní, ale to považujem – a berte to trošku s nadsádzkou – skôr za prejav duševného ochorenia.

Tak to nazvime životnou vyrovnanosťou.
Spokojnosť so sebou, vzťahmi, v ktorých žijem a celkovou životnou trajektóriou, pokladám za dôležitú a dosiahnuteľnú. Ľudia môžu byť vo všeobecnosti spokojní a chvíľami aj šťastní.

Ako sa k nej dá dopracovať?
Zásadné je byť si vedomý toho, čo sa mi v živote deje, v tom má človek najväčší deficit. Väčšinou nerozumie tomu, čo prežíva. Často nie je spojený s emóciami, alebo nevie pomenovať čo prežíva, alebo nerozumie tomu, prečo cíti to, čo cíti. Druhý rozmer súvisí so schopnosťou rozlíšiť, čo môžem a čo nemôžem zmeniť. A je veľmi dôležité nájsť spôsob, ako prijať to, čo zmeniť nemôžem, alebo ako sa s tým zmieriť, lebo na to nemám vplyv. Na druhej strane je dôležité rozlíšiť, na ktoré veci mám vplyv a za čo môžem prijať zodpovednosť. Nezmením napríklad to, akým spôsobom sa učiteľka správa k môjmu dieťaťu, ale môžem jej komunikovať, čo si želám a čo si neželám. Využiť svojich „50 % vplyvu vo vzťahu" je veľmi dôležité. Ľudia sa často boja, prežívajú hnev, ale vzdávajú sa vlastnej zodpovednosti za svoj stav.

Existuje rada, ako sa vyrovnať s tým, na čo nemám vplyv?
To je otázka na ďalšiu knihu. Poviem, čo mne pomáha akceptovať realitu, ktorú nemôžem zmeniť. Snažím sa prijať a oceniť to, o čo som sa pokúsil a vyšlo to, ale aj uznať to, o čo som sa pokúsil a nevyšlo to. Snažím sa zároveň akceptovať moje hranice a možnosti. Takže to základné je prijať a byť spokojný s tým, kto som, aj keď

nie som všemohúci. To druhé je, že môžem porozumieť a akceptovať, že druhí ľudia, za okolností ktoré nezmením, sa rozhodli takto žiť. Porozumieť a akceptovať voľbu druhého ešte neznamená stotožniť sa, alebo súhlasiť. Porozumieť perspektíve druhého nám pomáha pri akceptácii jeho voľby. Ak máme silu, môžeme prípadne zistiť, aké potreby si tým ten druhý napĺňa. Možno to súvisí s jeho bezpečím, možno s nami nechce byť vo vzťahu... Tretím krokom je schopnosť uniesť to, že nie som stredobodom vesmíru. Urobil som, čo som vedel. Je to však náročné, lebo stále ostávajú myšlienky, či to nemohlo byť inak. Uniesť tieto negatíva je súčasťou akceptácie situácie.

Takže je to celoživotný boj, ktorý zvádza väčšina ľudí, keď sa život nevyvíja podľa ich predstáv?
Áno. Niektorí na to rezignujú „bude to už iba zlé" a vzdajú sa moci, ktorou disponujú. V tomto práve koučovanie môže byť nápomocné na to, aby ľudia boli spojení so svojou vlastnou osobnou mocou.

Optimista verzus pesimista - „ešte mám pol pohára/už mám len pol pohára". Dá sa prejsť z jednej skupiny do druhej?
Je to trochu komplikovanejšie. Niektorí ľudia sú napríklad veľkí pesimisti vo vzťahu k sebe, majú o sebe veľmi zlý obraz, ale, naopak, vo vzťahu k druhým ľuďom sú optimisti, majú o nich pozitívny obraz. Alebo naopak. Čiže tých rôznych verzií, rôznych pohľadov na život, existuje veľa, nie iba pesimista verzus optimista. O čo sa snažím, je, že pomáham druhým ľuďom, aby boli k sebe aj k druhým láskavejší a súcitnejší. Ak takto budú žiť, pravdepodobne získajú aj lepší pohľad na to, čo oni sami aj druhí dokážu, lepšie uvidia ich aj svoju hodnotu, a tak sa dá vlastne povedať, že vo finále sa mení ich pohľad k tomu optimistickejšiemu.

Čiže zmena je možná?
Existujú techniky neurolingvistického programovania. Ušiel mi autobus, ale môžem ísť peši a urobiť niečo pre svoje zdravie. Čiže môžem tú „vnútornú reč" k sebe, alebo aj k iným, transformovať tak, aby mi lepšie slúžila. Sú však isté perspektívy, spôsoby videnia sveta a seba v ňom, ktoré si už z detstva nesieme v našom batôžku, ktoré v sebe nepreprogramujeme, alebo to trvá veľmi dlho a je potrebné množstvo korektívno-emocionálnych skúseností, aby sme sa zmenili. Čiže zmena môže nastať rýchlo, ak predmet zmeny nie je vo mne hlboko fixovaný a nie je súčasťou mojej identity, ale keď je súčasťou mojej identity, nejde to tak ľahko a rýchlo. A už vôbec nie technikami neurolingvistického programovania, aj keď, ak slúžia klientom, môžu byť dobrou pomôckou.

Akými teda?
Vyžaduje to veľa každodennej a systematickej práce, porozumenia, niekedy odpustenia, emocionálnej reflexie toho, čo je kľúčovou emóciou, okolo ktorej sa organizuje môj mentálny stav. Určite je to komplikovanejšie ako tipy a triky od zázračného kamaráta.

Stretli ste vo svojej praxi ľudí, ktorí prešli takouto zmenou?
Poznám ľudí, ktorí systematicky pracujú na tom, aby žili svoj preferovaný život. Vyžaduje to úsilie, a ako každá činnosť to v sebe zahŕňa zakopnutia, reflexiu, skúsiť to ináč. Ako keď sa učíte čokoľvek iné, nedá sa to urobiť rýchlo, ale skôr systematickou každodennou prácou.

Čo ľudia aktuálne riešia v oblasti životného koučingu? Zmenilo sa to za posledné dva roky?
Ľudia majú oveľa viac neistoty v rôznych oblastiach. Vo vzťahoch, financiách, v budúcnosti. Ale bez ohľadu na posledné obdobie ľudia stále riešia otázky typu: kto som ako profesionál, ako rodič, kde je moje miesto v živote.

Ako sa hľadanie svojej identity vyvíja vekom?
Významný vývinový psychológ Erik Erickson napísal knihu o dokončených a nedokončených životných cykloch. Píše, že každé vývojové obdobie má svoje existenciálne krízy. Napríklad produktivita verzus stagnácia súvisí s obdobím okolo tridsiatky. Takže najčastejšie otázky tohto veku sú, či môžem byť spokojný s prácou, partnermi, svojou životnou rolou napríklad ako rodiča. Inými slovami, či žijem svoj život zmysluplným spôsobom, vytváram nejakú pridanú hodnotu, ktorá ma uspokojuje. U mladých ľudí je to viac o kríze identity – kto som a kým chcem byť. Ešte to nie je o produktivite, že chcem zmysluplne niečo urobiť. Starší ľudia veľa reflektujú, či život bol hodnotný, čo teraz ešte má zmysel, kde ešte môžem investovať svoju energiu, ako si ešte môžem vytvárať príležitosti, aby som bol spokojný a šťastný. Problém kríz v dospelosti je v tom, že keď ľudia zažili veľa zlého a nevyriešili vývinové krízy skoršieho veku, tak to má veľký vplyv aj na situácie, ktorým čelia v aktuálnom veku. Ak som napríklad ako dieťa nedostal dostatok lásky, bezpečia a podpory, bude táto téma pre mňa oveľa dôležitejšia, ako napríklad produktivita alebo stagnácia aj v dospelosti.

Prejdime trochu do iných sfér, spomínali ste „bolesť duše". Má človek dušu?
Záleží na tom, kto bude odpovedať. Slovo duša je synonymom slova psyché. Otázka, čo je psyché, je otázkou filozofie a mnohých ďalších disciplín. Neurovedec povie, že to je záležitosť mozgu. Iný povie, že slovo duša má spirituálny rozmer, je to oveľa viac ako iba psychika a súvisí s duchovným rozmerom človeka. Niekto chápe dušu ako prejav mentálnej a sociálnej reprezentácie. Nesídli teda iba v mozgu, ale v celom tele, v určitom spolubytí s druhými ľuďmi. Záleží teda na tom, kto odpovedá. Ja na to nemám odpoveď a ani to pre seba nepovažujem za užitočnú otázku.

Myslíte si, že duša, alebo „psyché", je smrteľné, alebo nesmrteľné?
Nikdy som sa nad tým nezamýšľal v takej podobe, aby som dospel k odpovedi. Vždy ostávam iba pri otázke. Sú chvíle, keď som človek, ktorý je veriaci, a vtedy mám tendenciu na túto otázku odpovedať kladne. V tej chvíli verím, že existuje niečo, čo ma presahuje v transcendentnom v zmysle slova, niečo hlbšie, nepochopené, mimo jazyka, čoho som ja, resp. moja duša súčasťou. Inokedy som človek pochybujúci a vtedy ostávam v matérii – máme telo, cítime, máme myšlienky, ale toto všetko zaniká smrťou.

Náš časopis je o koučingu. Čo je to, čo by ste chceli, aby o ňom ľudia vedeli?
Chcem povedať ľuďom, ktorí nie sú kouči, ale sa o koučovanie zaujímajú, že koučovanie nie je spásonosné a nevyrieši všetky problémy, ale zároveň chcem povedať, že dobrý, kvalifikovaný kouč má obrovský potenciál byť vám istú chvíľu výborným sprievodcom na ceste, či už ľuďom v organizáciách, alebo individuálne. No a moje posolstvo koučom je, nebuďme voči sebe a našej profesii grandiózni, ani devalvujúci.

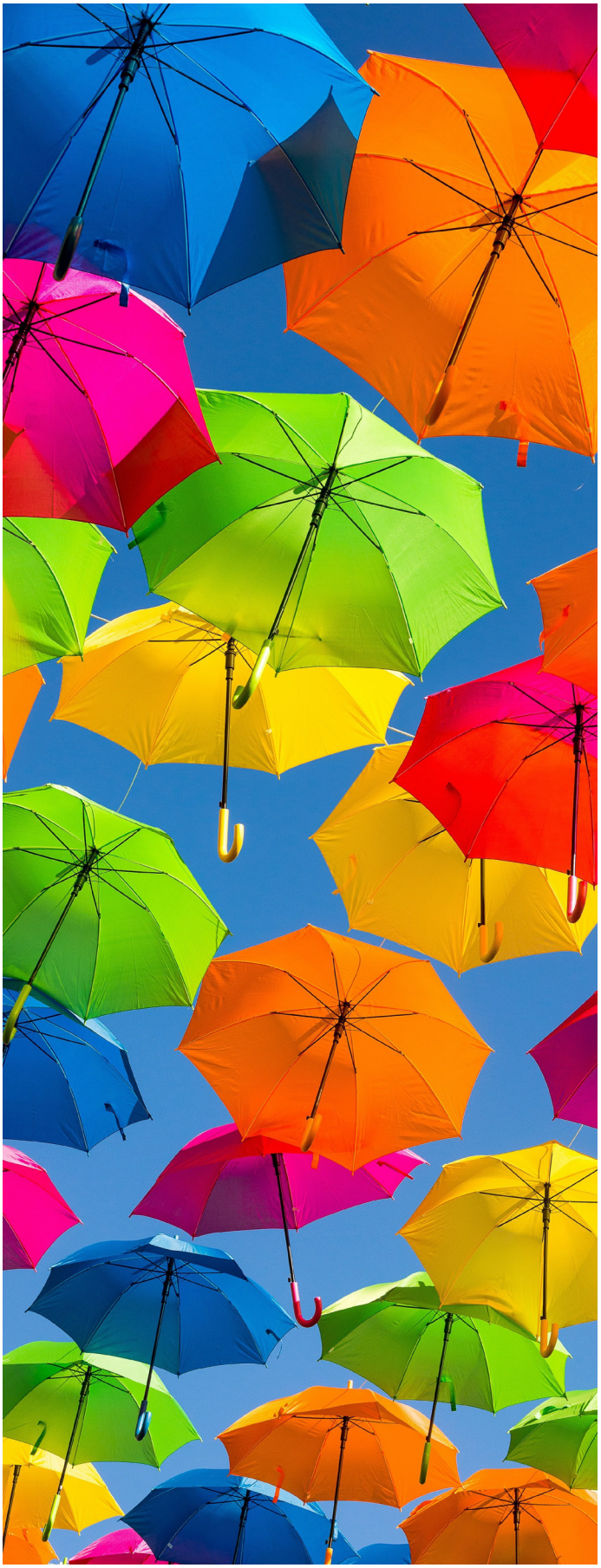
Vlado Hambálek je psychoterapeut a manželský poradca, individuálny aj tímový kouč, supervízor pre oblasť sociálnych služieb, psychologického poradenstva a koučovania, tréner manažérskych zručností a mediátor.
www.coachingplus.org

POKOJ napriek NEISTOTE

Poznanie seba samého v neistých situáciách vám pomôže ich zvládnuť

Text: Zuzana Kocúrková

Každý z nás na svojej ceste životom zažíva situácie, ktoré nevie, ako sa budú vyvíjať. S nimi prichádza vnútorná neistota. Súčasnosť je pretkaná mnohými neistotami v rôznych oblastiach života. Potrebujeme vedieť, kedy ju prežívame a kedy nie, čo ju zosilňuje a zoslabuje – to nám pomôže neistotu prekonať.



Neistota je stav, keď nevieme, čo máme robiť v danej situácii a nevieme predvídať jej vývoj. Spája sa s prítomnosťou a budúcnosťou. Prináša so sebou obavy, strach, napätie a úzkosť z toho, čo môže prísť. Neistota ovplyvňuje našu osobnú pohodu. Je dôležité sa zastaviť a uvedomiť si, z čoho pramení a kedy ju zažívame intenzívnejšie. Aby sme ju zvládli, potrebujeme sa zamerať na svoje postoje a správanie v danej situácii.

Všímajte si svoje pocity

Potrebujeme byť k sebe všímaví, pozastaviť sa a uvedomiť si, **kedy neistotu pociťujeme.** Všímať si zmeny vo svojom prežívaní, myslení, správaní a postoji. S čím začať? Spýtajte sa samého/samej seba: *„Ako sa cítim?", „Aké sú moje myšlienky?"*. Je dôležité **prijať a nepotláčať svoje pocity a myšlienky**. Povedať si: *„To, čo cítim, je v poriadku, pretože zažívam neistotu v ...*" Týmto uznaním svojich pocitov, myšlienok s prepojením na aktivujúcu udalosť, smerujem pomaly k nadhľadu.

Získajte nadhľad

Porozumieť tomu, čo sa deje a **rozumieť súvislostiam**, je dôležitý krok k zvládaniu neistoty. Len čo si dokážeme uvedomovať, **čo sa v danej situácii deje**, zvýšime možnosti reagovať na danú situáciu a môžeme niečo zmeniť.

Užitočným krokom pre smerovanie k zvládaniu neistoty je odpovedať si na otázky: *„Čo mi fungovalo pre zvládanie podobnej situácie?, „Čo by som aktuálne mohol/a urobiť pre zvládnutie situácie?", „O koho sa môžem oprieť?".*

Stanovte si pevný bod

Pri vnútornej neistote potrebujeme mať určitú **oporu, svoj pevný bod**, o ktorý sa oprieme. Môžu to byť naše hodnoty, to, čo je pre nás dôležité, naše skúsenosti, schopnosti, zdroje, myšlienka na niekoho iného, kto zvládal podobnú situáciu, alebo predstava, ako by daná osoba reagovala v neistote, ktorú prežívame.

Stanovte si štruktúru
Čo urobím, prečo to potrebujeme urobiť, o čo a o koho sa môžeme oprieť (pevné body, zdroje, skúsenosti), aké sú limity a vďaka čomu ich zvládneme a čo nám pomôže. Zvládať situáciu, keď zažívame neistotu, znamená, že si **vytvárame príležitosti**, ako ju uchopiť. Potrebujem **premýšľať v alternatívach** a nehľadať vinníka.

Čo s pocitmi nekompetentnosti?
Pri prežívanej neistote nefungujú naše staré rutiny a vnímame svoje preťaženie. Tu sa potrebujeme zastaviť a zamyslieť sa, **čo nám funguje a čo potrebujeme robiť inak**. Sformulujeme si **najbližšie malé kroky**. Môžeme si urobiť plán na základe vizualizácie už zvládnutej situácie. Pomáha myslieť od konca, ako vyzerá situácia, keď sme ju zvládli a čo k tomu prispelo, ktoré naše myšlienky, predstavy, kroky, schopnosti. Predstavujeme si, kto sme po tom, keď sme situáciu zvládli, a čo na to hovorí okolie. Nejde o to, aby sme presne dodržiavali všetky naplánované kroky, ktoré sme si stanovili po vizualizácii, ale je dôležité, že máme **predstavu, plán alternatívy** a nezostaneme *„visieť"* vo vzduchoprázdne.

Keď bude pre nás ťažké zvládať neistotu, potrebujeme si predstavovať obrazy spokojnosti a pripomínať si, čo nám priniesol už realizovaný malý krok a tiež posun, ktorý sme už zažili. Tieto pekné chvíľky si začneme znovu užívať a môžeme premýšľať, ako pozmeniť svoj plán. Prijatie neistoty, zmena nášho postoja a prístupu, nám pomôžu prekonať pocit bezmocnosti, obavy, napätie, ktoré pociťujeme.

Je dôležité sa vrátiť k chvíľkam, ktoré prispeli v minulosti k zvládaniu neistoty. To sú naše zdroje. Kladením otázok si vytvoríme vlastné záchytné body: *„Ako som vtedy postupovala?", „Za akými krokmi sa môžem obhliadnuť?".*

Zuzana Kocúrková, MBA, PCC
Solution-focused coach, mentorka, facilitátorka, lektorka a assessor s 27-ročnou praxou v rozvoji ľudí. Pôsobí v korporátnom prostredí pre manažérske pozície a v programoch pre rozvoj talentov. V rámci koučingu sa zameriava na individuálny, skupinový a tímový koučing. Spolupracuje so Štátnym pedagogickým ústavom, využíva princípy koučingu v rozvoji pedagogických pracovníkov. Pri práci s deťmi pracuje s Kids'Skills. Venuje sa aj Life koučingu, kde podporuje druhých zvládať životne náročné situácie.

https://sako.sk/profesional/zuzana-kocurkova-pcc/

- Akceptujte, že neistoty tu boli a budú a buďte flexibilní v prístupe.
- Kladťe si otázky: *„Čo môžem ovplyvniť?", „Čo môžem urobiť v danom čase?", „Za aký čas môžem niečo v danej situácii urobiť?", „Čo potrebujem pre zvládnutie situácie?", „O koho sa môžem oprieť?".* Takto sa postupne upokojíte, získate odstup a preberiete zodpovednosť za svoj život.
- Sústreďte sa na najbližšie kroky, ktoré urobíte – budú vašimi záchytnými bodmi.
- Keď je toho na vás príliš veľa, vyhraďte si malé pauzy na dobitie energie. Starajte sa o seba napríklad tým, že sa v priebehu dňa kratučko zastavíte a uvedomíte si, ako sa cítite a kde v tele cítite napätie. Nájdite si svoj spôsob uvoľnenia.
- Užitočné je klásť si pri uvažovaní otázku: *„Čo ma môže daná situácia naučiť?"*
- Potrebujete sa dostať k tomu, čo je tu a teraz a čo bude tam a potom. Byť aktívnym a vytvárať si pre seba zmysel tu a teraz, čo a kedy budem robiť a dodržiavať.
- Reflektovať si, čo som sa naučil, uvedomovať si svoje schopnosti pri zvládaní situácií v neistote.
- Napriek vypätým situáciám sa zastavte a objavujte. Uvedomte si, čo vás môže nabíjať a čo sú maličkosti, na ktoré sa môžete tešiť. Naučte sa vnášať do situácií humor a pripomínať si príjemné zážitky s najbližšími.
- Nájdite si pevné body, hodnoty, majáky, prečo niečo robíte, hoci je to ťažké, aby ste to zvládli.
- Trénujte sa v reakciách na neistoty a neočakávané udalosti.

Ingrid Nová Almáši: Koučing mi ukázal, ako môžem zmeniť svoj život.

Text: Zlatica Kramárová
Foto: Josef Nový

S obľubou hovorieva, že koučing jej zmenil život. Pomohol jej „povstať z popola“, prevziať zodpovednosť za svoj život a zmeniť ho tak, aby sa jej páčil. Nadchol ju do takej miery, že dnes je sama na strane tých, ktorí pomáhajú meniť životy druhým.

Kde začať, keď váš život je ako námet na román? Možno priamo tým, kedy nastala zmena. Mala som veľmi vážny pracovný úraz, spadol so mnou výťah a ostala som rok ležať. Prešla som si všetkými fázami – od sebaľútosti, cez zúrivosť až po úplnú apatiu. Chodila som dva roky k psychologičke do susedného mesta a ona mi pomohla vrátiť sa do života. Klobúk dole pred ňou, lebo so mnou, takou silnou osobnosťou, bojovala prirodzene a nenásilne. Rada som tam chodila, hoci som často preplakala celú cestu a aj pobyt u nej. Vždy som štyri hodiny v kuse plakala. Ale malo to svoj význam. Potrebovalo sa mi všetko vyplaviť. Zo všetkého som sa vždy dostala, ale teraz som bola ešte zo dňa na deň bez práce a vodičského preukazu, dolámaná... Psychologička sa ma stále snažila naviesť k nejakej aktivite, až mi raz trafila na strunu – spýtala sa, či som robila ako dieťa nejaké ručné práce. Povedala som, že áno a mala som to veľmi rada, aj neskôr som všeličo vyrábala. Veľmi opatrne so mnou komunikovala, aby som jej priniesla ukázať niečo, čo som urobila. Tým, že som vytiahla štrikovanie, háčkovanie, vankúšiky, ruksaky, čo som kedysi šila synovi a prechádzalo mi to rukami, vybavovali sa mi všetky tie emócie, aké to bolo super a prečo znova niečo nerobím. Naštartovala sa vo mne opäť kreativita, a tá ma začala vracať do života. Tak som sa dostala k výrobe originálnych šperkov a vlastnej značke.

Čo ste robili?
Keďže som nemala počas liečby príjem, vytiahla som staré veci a začala som z nich šiť, napríklad vianočné ozdoby, ktoré mám dodnes. To mi neskutočne pomohlo v návrate do života, to boli už skokové posuny v myslení, postojoch, aj keď liečba trvala ešte dlho. Musela som prehodnotiť život, lebo som prišla o prácu, veď načo je firme manažérka s celoslovenským pôsobením, ktorá kvôli vtedajšiemu zdravotnému stavu nešoféruje a je invalid. Dlho som si kvôli tomu nemohla nájsť prácu. Videla som na pohovoroch, že by so mnou veľmi radi začali spolupracovať, človek to cíti, no pri zmienke o invalidite som už viac ponuku nedostala...

Kedy sa to zlomilo?
Raz som náhodou stretla manažérku z veľkej firmy, s ktorou sme sa dobre poznali z manažérskych školení, a ponúkla mi externú zákazku. Robila som pre nich mystery shopping, zostala som tam tri roky, neskôr už na vedúcej pozícii. Tam mi vliali krv do žíl, vrátila som sa nazad do života a nadobudla pracovné sebavedomie. Po čase som sa potrebovala posunúť ďalej, a tam už nebolo kam, a tak sa začala moja druhá kariéra.

Kde mal v tom návrate priestor koučing?
Koučing som už poznala z predchádzajúcich pracovných skúseností, ale vtedy som mu moc nedôverovala kvôli osobnosti šéfky, ktorá ho presadzovala. Cestu som si k nemu našla okľukou. Zobrali ma na akciu MLM do Maďarska, a ja som prvý raz zažila automotivujúce prostredie. Produkty som síce nezačala predávať, ale to, čo vo mne zostalo, bolo zistenie, že aj ja môžem zmeniť svoj život na taký, ako chcem. Vždy som rada čítala a stále čítam o ľuďoch, ktorí prešli veľkým trápením a dostali sa z neho, ktorí sa vypracovali od piky. Dávam pred nimi klobúk dole a každému multimiliardárovi, ktorý začínal od nuly, jeho úspech prajem. Inklinovala som k motivačnej

literatúre, sama som skôr pozitívne naladená. Čítala som príbehy o dôchodkyniach, ľuďoch, ktorí napriek znevýhodneniu postavili impérium... Nemám na mysli prioritne peniaze, ale tú schopnosť si povedať v 50-ke *„... a idem do toho"*. Som dostatočne cieľavedomá na to, aby keď ma niečo osloví, som za tým vytrvalo išla. Nedávam si fixné časové ciele, ale idem za cieľom, kým ho nedosiahnem. Veľmi som to chcela, ale nevedela som ako. Tú cestu som našla v koučingu, ktorý som spoznala inak ako dovtedy.

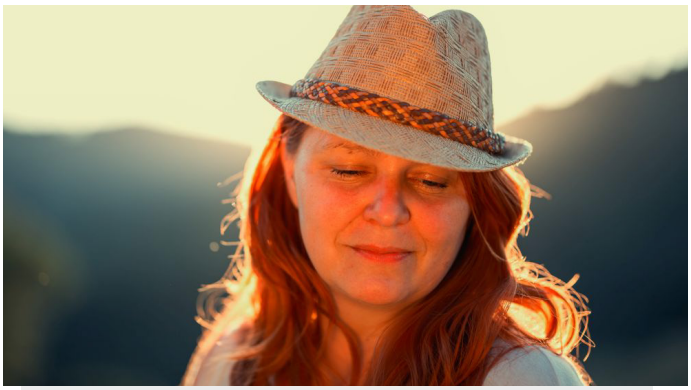
Ako?
Natrafila som na internete na koučku Zlatku Stubbs a úplne ma nadchla, vravela som si „keby som raz bola ako ona". Zlatka, ako člen ZAKO (Žilinskí kouči), organizovala v našom meste zadarmo ochutnávky koučovania. Keďže som vtedy nemala peniaze na kurz, na každú ochutnávku som sa prihlásila a nechala sa odkoučovať. Takto som objavila čaro koučingu.

Kedy a ako sa tá zmena premietla do vášho života?
Mne sa úrazom život zastavil na 7 až 10 rokov, keď zarátam obdobie nábehu, aj mi tie roky chýbajú. To, aká som dnes, je otázka posledných rokov, keď som si zaumienila, že chcem byť iná. Rozhodla som sa začať podnikať v oblasti koučingu a asi od roku 2015 na tom cieľavedome pracujem. Upratala som si napríklad okolie priateľov. Zminimalizovala som kontakty s negatívnymi a ufrflanými ľuďmi. Veľmi mi pomáha manžel, moji rodičia a rodina, môj syn. Celý život som hľadala spôsob, ako zmeniť svoj život tak, aby ma napĺňal šťastím, sebarealizáciou a naplnením, až kým som nenarazila na koučing. Keď pomohol mne, zistila som, že môže pomôcť aj iným, a stal sa mojím životným štýlom. K bežným situáciám života pristupujem väčšinou koučovacím spôsobom. Ak ma odbijú na úrade, opýtam sa, ako sa dá situácia riešiť iným spôsobom, keď vidím utrápeného človeka, hneď mi nabehne, ako sa ho opýtam, čo mu to prináša, ako by to mohol zmeniť a podobne.

Ako koučing zmenil vás osobne?
Prestala som byť direktívna. Vďaka koučingu som začala nachádzať riešenia, ktoré som predtým nevidela. Som silná osobnosť a od detstva nemám rada, keď ma niekto diriguje, čo mám robiť a ako. Nevadí mi kvalifikovaná rada. No na koučingu sa mi páči, že si ja sama nachádzam vlastné riešenia, spôsoby, ktoré by mi predtým nenapadli a tiež to, že nie som za všetkých zodpovedná. Dovtedy som mala pocit, že musím všetkých zachrániť, mať na všetko riešenie. V tomto mi koučing poskytol voľnosť a slobodu.

A čo keď človek už jednoducho nevie, čo so svojím životom? Ako mu môže koučing pomôcť, keď odpoveď zase musí hľadať zas len v sebe?
To je ťažká otázka. V mojom nešťastí a apatii som nevidela riešenie. Keď som sa nechávala koučovať zadarmo na ochutnávkach u Zlatky Stubbs, Jarky Záborskej alebo Petra Seemanna vždy ma prekvapilo, čo všetko zo mňa dostali. Nevidela som riešenia. Nevedela som si vôbec predstaviť, ako ďalej. Mala som pocit, že môj život po úraze s celoživotnými následkami už nemôže byť kvalitný. Na týchto ochutnávkach som vždy objavila malý krôčik vpred, čo ma zakaždým veľmi povzbudilo. Ja chcem veci meniť. Milujem zmenu! Zmena je môj životný štýl. Len som v tom čase nevedela ako. Ľudia mi dávali rôzne rady, ale prakticky všetky išli pomimo. Koučing mi pomohol nájsť riešenia, ktoré mi naozaj vyhovujú.

Nie je teda náročnejšie ísť v ťažkých situáciách ku koučovi ako k poradcovi?
Je to ťažšie. Jednoduchšie je ísť sa vyplakať ku psychológovi. Mne však rady nefungovali. Počúvala som ich, nasledovala a robila som aj veci, ktoré mi boli proti srsti, ale nefungovalo mi to. Nakoniec rezignujete, keď nenájdete funkčné riešenie ušité pre vás. Koučing nefunguje u ľudí, ktorí nechcú. Vyhovuje im ich negativizmus. Ani mne všetko nevyhovuje, ale hľadám, čo môžem v danej situácii robiť. Nie som úplne proti radám, ale musia byť od človeka, ktorý má vhľad do situácie a nie, že idete okolo bezdomovca a „z fleku" mu poviete, že sa má zamestnať. Mám priateľku, ktorá vždy hľadala, čo môžem v danej situácii robiť. Keď som mala úraz, lekári mi prikazovali ležať. Ona mi, naopak, povedala: „Aspoň 5 minút na WC a späť, aby ti úplne neochabli svaly." A tiež mi radila, aby som sa naučila počúvať samu seba. Tak som začala kriticky myslieť. Začala som myslieť aj na seba, nielen na ľudí okolo mňa. A veci sa pomaly menili a stále sa menia. Vďaka mne a vďaka koučingu.



Ingrid Nová Almáši pracuje ako manažérka v Schaeffler Slovakia, okrem toho pôsobí ako koučka a má svoju značku šperkov Korálky od východňarky I.N.k A.

Aby nám to ladilo

Ako budovať svoj vzťah skôr, ako k nám „zavíta kríza“?

Text: Katarína Baginová

Keby som na túto otázku mala presnú odpoveď, návod, ktorý by následne zafungoval všetkým raz a navždy, vyhli by sme sa sklamaniam, trápeniu a bolesti vo vzťahoch... To by bolo! Bol by to skvelý text a nám by bolo „sveta žiť“! Samozrejme, že takýto návod nemám. A pravdepodobne ho ani nikde nenájdeme. Podelím sa však s vami o niekoľko podnetov, možno inšpirácií, zo svojich skúseností.

Takmer 10 rokov sa venujem životnému koučingu, a za ten čas najčastejšie prichádzajú klienti s témami, ako sú vzťahy a manželstvo. Často ide o koučing páru, ktorý sa ocitol v kríze a veľmi túži vzťah zachrániť. Téma tohto článku je podobná, my však chceme písať o tom, čo robiť pre svoj vzťah ešte skôr, ako k nám zavíta kríza.

Kríza prichádza v utajení.
Jednou z prvých myšlienok je, a to sa týka najmä tých, ktorí sú v prvých fázach vzťahu, keď je ešte všetko krásne, bezproblémové, zamilované, neuveriť domnienke: *„Nám sa to nemôže stať, my sa máme tak radi, že nám kríza určite nehrozí. To len tí, ktorí sa hádajú, majú problém.“* Kríza nezaklope na dvere a nepredstaví sa: *„Dobrý deň, volám sa kríza a idem sa nasťahovať k vám domov.“* Prichádza pomaly, nenápadne a ak dlhodobo zametáme detaily najčastejšie nezdravej komunikácie pod koberec, môže sa stať, že to, na čom nám najviac záleží, sa ocitne v troskách.

Starajte sa o váš vzťah – v čase, aj nečase.
Každý vzťah by mal stáť na veľmi dôležitých pilieroch. Jedným z nich je priateľstvo. Ozajstné priateľstvo, kamarátstvo. Len si predstavme, čo všetko sme za mlada, možno aj teraz schopní urobiť pre najlepšieho priateľa či priateľku. Hovoriť aj ťažké veci pravdivo, kedykoľvek sme pripravení pomôcť, aj napriek únave sa chceme rozprávať, prekvapovať toho druhého, nemeškať na stretnutie, urobiť radosť a urobiť ju len tak, bez očakávania, či mi to bude vrátené, vedieť odpustiť, požiadať o prepáčenie. Dávať si záležať nielen na tom, čo druhému poviem, ale aj ako. Hovorí sa totiž, že ľuďom, na ktorých nám najviac záleží, hovoríme tie najdôležitejšie veci najnedbalejším spôsobom.

V príbehoch mojich klientov často počujem o zanedbávaní posilňovania a budovania si takéhoto priateľského vzťahu. On totiž nepadne len tak z neba. Treba na tom pracovať. Podtitulom viacerých vzdelávaní pre manželské páry, ktoré v centre pre rodiny Family Garden, kde pracujem, pravidelne realizujeme, je: **Budujte si svoj vzťah, pokiaľ sa ešte máte radi.** Chodíme do servisu s autom na pravidelné kontroly, na preventívnu prehliadku k zubárovi, aktualizujeme aplikácie v mobiloch... Kiež by sme dopriali takúto starostlivosť aj vzťahu, na ktorom nám najviac záleží.

Už som to vyššie spomínala, toto všetko sa nedá bez zdravej komunikácie. Bez rozhovorov, iných, ako sú tie „prevádzkové“. A nie je ani podstatné, či je to v období, keď deti nemáme, alebo sú ešte malé, menej spíme, sme unavení, kariéra v práci je rozbehnutá, alebo máme doma pubertiakov či deti, ktoré nie a nie sa osamostatniť, alebo deti práve odišli a sme uprostred syndrómu opusteného hniezda. V každom období je dôležité sa občas zastaviť a akoby „refrešnúť“ svoj spôsob prístupu a komunikácie s tým človekom, s ktorým „zdieľam“ spoločný život, mám ho rada, a napriek všetkým rozdielnostiam s ním chcem zostarnúť.

Občas „refrešnite“ svoj spôsob komunikácie
A presne to, čo platí ako jeden zo základov v koučovacom rozhovore, je, že tretiu osobu sa koučovať nedá, aj tu platí, že nemám v rukách, čo urobí alebo neurobí ten druhý, ani to, čo mi povie už dnes večer. Jediné, čo je v mojom dosahu zmeny, som ja sama.

Možno môže na úvod pomôcť začať o svojom prežívaní hovoriť v JA jazyku namiesto výčitiek a jasnovideckého sarkazmu. Napríklad: *„Prekvapilo ma, že... sklamalo ma, že… mám strach z… som smutná, keď… mám ohromnú radosť, keď… som frustrovaná z… veľmi by ma potešilo, keby si…“.*

Nedávno sa ma istá novinárka v už publikovanom rozhovore spýtala, čo si myslím, aké miesto má mať vo vzťahu humor a čo s ironiou. Moja odpoveď znela: *„Humor?“* Jeden z citátov Viktora Emila Frankla znie: *„Sotva existuje v ľudskom bytí niečo, čo by umožňovalo človeku získať viac odstupu než humor.“* Dovolím si tvrdiť, že ak dvaja dovolia, aby mal humor v ich byte samostatnú izbičku, aby s nimi pravidelne jedával pri stole, pomáhal s výchovou detí, občas nakukol aj do ich spálne, bol pri rozhovoroch o financiách, chodil s nimi na dovolenky či na obedy k svokrovcom, tak takíto dvaja majú oveľa vyššiu šancu, pravdepodobnosť, že si krízu jednak skôr všimnú a začnú ju riešiť, alebo sa im tú náročnejšiu podarí lepšie zvládnuť. A čo s ironiou? Zamknúť do truhlice a kľúč vyhodiť. A jeden druhého vedieť s láskavým humorom zastaviť, ak by sa chcel niekto z nich ten kľúč vybrať hľadať.“

Ak mi naozaj záleží na vzťahoch s mojimi najbližšími, najviac na vzťahu s manželom, s manželkou, je skutočne potrebné konať. V prvom rade v komunikácii. S niečím konkrétnym prestať, s niečím novým, konkrétnym začať. Niekedy stačí úplná maličkosť. Poznáme to z koučovacích rozhovorov, ak neurobím prvý merateľný krok, pravdepodobne sa nič nezmení. Čo tak sa už dnes tomu svojmu/tej svojej inak prihovoriť, nejako inak, ako obyčajne začať rozhovor? A ak vnímate, že je už aj u vás nejaký čas mierne napätie, nech sa páči, tu je niekoľko inšpirácií.

- ***Ako sa ti podarilo dnešný deň takto zvládnuť?***
- ***Na čo si dnes najviac hrdý/hrdá?***
- ***Kedy naposledy si na naše ťažkosti nemyslel/-a? Čo si v tej chvíli robil/-a?***
- ***Čo nám vlastne pomáha, že naša situácia nie je ešte horšia?***
- ***Ako to robíme, že sme to doteraz zvládli?***
- ***Čo je dnes inak odvtedy, keď nám bolo najhoršie?***
- ***Čo by podľa teba malo v našom vzťahu zostať tak, ako je?***
- ***Čo konkrétne sa nám, ako rodičom, v tieto dni podarilo pri výchove našich detí?***
- ***Čo by sme mohli už dnes večer ako rodičia urobiť, aby sme zvýšili pokoj u našich detí?***
- ***Čo konkrétne by tebe pomohlo, aby som prestal/-a alebo začal/-a robiť ja?***
- ***Kto prvý si všimne, že sa medzi nami dvoma v tieto dni niečo zlepšilo? Čo by videl?***
- ***Čo by ťa teraz najviac potešilo?***

Čo ak som presvedčená, že to aj tak nemá význam, a že to nezvládnem a nedopadne to dobre? Nezmením svoje správanie, pokiaľ nezmením svoje presvedčenie. A možno potrebujete na úvod pre zlepšenie svojho vzťahu urobiť niečo úplne iné. Nech je to čokoľvek, prajem vám, aby sa vám to podarilo. Len do toho, priatelia.

Katarína Baginová pôsobí ako profesionálna koučka, lektorka vzdelávacích programov pre manželské páry, pre ľudí v pomáhajúcich profesiách, pre mladých ľudí a všetkých, ktorým záleží na budovaní lepších vzťahov v rodinách. Spolu s manželom sa venujú sprevádzaniu párov v krízach, snúbeneckej príprave a množstvu iných aktivít. Pôvodným povolaním je pedagogička. Má rada knihy, hudbu, tanec. Obzvlášť folklórny – 33 rokov je umeleckou vedúcou a choreografkou v detskom folklórnom súbore Kremienok v Bratislave. Takmer tridsať rokov je šťastne vydatá za Kamila, spolu majú štyri dospelé deti. To, že bude čoskoro trojnásobnou babičkou, si naplno užíva. Viac na: www.kbeducation.sk

Work-life balance

Text: Svatava Havadejová, Lenka Šablatúrová

O work-life balance existuje množstvo literatúry – čo to je, ako ho získať, v čom je dobrý a potrebný a čo sa deje, keď nie je dobrý. Čo však znamená dobrý a správny work-life balance? Na to sme sa opýtali zopár ľudí v našom okolí.

Júlia

Ján

Martin

Slávka

Jana

Mária

Čo pre teba znamená work-life balance?

1. Paradoxne work-life balance nevnímam ako balansovanie práce a života, ale ako niečo hlbšie. Work-life balance je pre mňa o vedomom živote. Živote, ktorý neriadia moje zranenia, nedostatky či pomyselné názory okolia. Ale vedome si ho tvorím ja. A potom sa o žiadnom balance nemusíme rozprávať, pretože to bude prirodzené. Svoj súkromný život budeme chcieť naplno žiť, a nie pred ním nevedomky utekať.
(Júlia, 34 r., business mentorka a koučka)

2. V ideálnom prípade work-life balance znamená schopnosť spraviť si dostatok času na všetky svoje priority – na rodinu, priateľku, zdravie, koníčky, priateľov... a popritom odvádzať zmysluplnú a finančne dostatočne ohodnotenú prácu.
(Ján, 34 r., online lektor anglického jazyka)

3. Work-life balance pre mňa znamená rovnováhu medzi prácou a osobným životom, najmä rodinným. Umenie mať pomer času (a najmä energie) nastavený tak, aby som trávil dostatok času s rodinou a zároveň dokázal pracovať na svojich kariérnych cieľoch. Do „work" zaraďujem aj vzdelávanie a do „life" oddych.
(Martin, 33 r., riaditeľ technickej podpory)

4. Rovnováha pre mňa znamená, že mám rovnako veľa pracovať a rovnako veľa si užívať život. Občas je viac práce, inokedy viac povinností, ale snažím sa svoj čas využiť naplno.
(anonym 2)

5. Musím sa priznať, že ja osobne nemám veľmi rada výraz work-life balance. Je mi skôr sympatické hovoriť o „life balance". V práci trávi väčšina z nás podstatnú časť svojho dňa, a teda je súčasťou nášho „life", čiže nájsť ten svoj balance musí človek vo svojom živote ako celku. V skratke pre mňa tento life balance znamená mať možnosť a vedieť si zadeliť čas tak, aby som bola v rovnakej miere naplnená ako profesionál aj ako matka, manželka, dcéra. V neposlednom rade tam musí byť priestor aj na to, aby som mohla robiť niečo len pre seba – či už je to čas vyhradený na cvičenie, masáž alebo knihu.
(Slávka, 42 r., Chief Brand Officer)

6. V poslednom období som prehodnotila fungovanie! V minulosti som žila prácou. S rodinou sa pohľad zmenil. No stále bolo veľa pracovných povinností. Teraz som prišla do momentu, keď si zoberiem deň voľna a venujem sa sama sebe.
(anonym 1)

7. Pred narodením prvého syna som dlhodobo pôsobila v zahraničí. Následne, keď sa narodil, som si uvedomovala, že návrat do „korporátneho 12-hodinového kolotoča" v dobe, keď ešte neexistovali možnosti flexibilného pracovného času či home office, bude pre mňa ako pre matku nereálny. Po narodení druhého syna som sa rozhodla byť matkou na plný úväzok minimálne do obdobia, keď pôjdu deti do školy. Počas materskej dovolenky som si však začala plniť môj veľký sen – dokončiť si PhD. štúdium. Ku koncu druhej materskej dovolenky som po zvážení všetkých pre a proti povedala "áno" príležitostnému online podnikaniu, ktoré mi maximálne vyhovovalo, pretože som si mohla riadiť svoj voľný čas podľa svojich možností a potrieb rodiny.
(Jana, 42 r., konateľka spoločnosti)

8. Work-life balance je pre mňa dôležitý, keďže pracujem popri rodičovskej dovolenke. Veľkou oporou a pomocou je pre mňa môj manžel, ktorý dokáže zabezpečiť rodinu finančne a zároveň sa môžem

naňho na 100 percent spoľahnúť, že ma zastúpi v starostlivosti o dcéru, keď som jeden deň v týždni fyzicky v práci. To pre mňa znamená naozaj veľa, lebo mám možnosť realizovať sa a na chvíľku sa vytrhnúť z niekedy šialeného víru materských povinností. *(Mária, 27 r. , HR špecialistka)*

Na koľko si spokojný/á s tým, ako to teraz máš zorganizované?

1. Mám ročného syna Thea, podnikám v zahraničí, ako aj na CZ/SK trhu. Pracujem tak 6 hodín denne. Mám okolo seba úžasný tím: asistentku, opatrovateľku, upratovačku a sem-tam aj kuchára. To, čo robím, milujem, a hľadám možnosti, ako venovať svoj čas aktivitám, v ktorých mám najväčší impact, a ktoré ma bavia. Preto konzistentne investujem do koučingu a mentoringu a hľadám možnosti, ako manažovať moju myself a focus efektívnejšie. *(Júlia)*

2. Popravde, momentálne mám toho veľa. Ale keďže som živnostník a množstvo svojej práce si v podstate dávkujem sám, je len na mne, aby som s tým niečo urobil. Celkovo mi však moja práca ponúka dobré možnosti, ako si nastaviť work-life balance. Prevažne sa venujem sebe a svojej priateľke, a to plus-mínus zvládame. *(Ján)*

3. Mám hrubý týždenný rozvrh a zhruba nastavený denný režim. Základom denného režimu je vstať a ísť spať približne v rovnakom čase. Som s týždenným režimom spokojný, nedeľa býva na oddych, rodinu a vzdelávanie, v týždni viac prvá a druhá práca. Viem, že keď príde druhé dieťa v októbri, tak sa to zas rozbije a bude potrebná úprava, lebo môj režim je priamo závislý od manželkinho. *(Martin)*

4. Bežné dni nosíme s manželom deti do škôlky a do školy, potom ideme spolu do práce. Po práci riešim krúžky a pohyb svojich detí a tiež domáce práce. V prípade choroby pracujem z domu, je to náročné, ale zvládnuteľné. Môj osobný, súkromný a veľmi cenný čas prichádza, keď uložím deti večer do postelí. Som spokojná, s manželom sme dobrý tím. Všetko zvládame spolu. Ak sa niečo nepodarí podľa mojich predstáv, tak rozmýšľam, čo vlastne potrebujem a čo mám urobiť, aby som to dosiahla. *(anonym 2)*

5. S manželom sme dvaja „karieristi" a pri jednom dieťati sme to ešte ako-tak zvládali bez väčšej pomoci (teda ak nerátame jasle). Nuž ale pri dvoch deťoch je to už seriózna každodenná logistická operácia. Vždy v nedeľu večer si s manželom porovnáme naše pracovné kalendáre. Niekedy máme zaujímavé debaty o tom, koho míting alebo offsite je v ten moment dôležitejší. Na jednej strane si neviem predstaviť spomaliť, keďže aj ja aj manžel sme veľmi dynamickí a práca nás baví. Na druhej strane vidím, že čas uteká a deti rýchlo vyrastú. Občas mi je ľúto, že netrávime spolu viac času (kým ešte chcú byť s rodičmi). Kľúčová je v tomto smere flexibilita – oceňujem, keď si môžem zadeliť čas tak, ako potrebujem. *(Slávka)*

6. Asi by som si vedela predstaviť menej pracovať a viac si užívať s rodinou a venovať sa viac ďalším záujmom. *(anonym 1)*

7. Svoj pracovný čas si našťastie riadim podľa seba a aktuálnych potrieb mojej rodiny. Nie som v strese, keď moje deti z večera do rána ochorejú, pretože pracujem z domu. *(Jana)*

8. Momentálne som veľmi spokojná s tým, ako to mám doma aj v práci nastavené. Jeden deň fyzicky v práci a zvyšok robím, keď dcérka spí. Dcérka je parťáčka, takže vydrží s rodinou alebo s kamošmi zopár hodín a my si s mužom vybehneme napríklad aj do kina. S mužom máme podelené jednotlivé úlohy. Vždy sa snažíme zosúladiť naše pracovné kalendáre. Nehovorím, že je to jednoduché, ale dá sa to. *(Mária)*

Keby si vyhral/a milión, ako by to ovplyvnilo (a či vôbec) tvoju organizáciu času (to, ako to máš teraz)?

1. Nijako. Milión si viem zarobiť, a je to oveľa väčšia zábava. *(Júlia)*

2. Robil by som menej, a viac času by som venoval strategickému rozmýšľaniu o budúcnosti a ďalším pracovným a voľnočasovým aktivitám (najmä knihy a šport). *(Ján)*

3. Kúpil by som druhé auto, čo by značne zefektívnilo náš režim. Tiež by sme sa presťahovali do domu, čiže režim by sa musel upraviť (zohľadniť dochádzanie, čas na prácu okolo domu). Nemusel by som mať ani pracovnú pohotovosť, ktorú mám len z dôvodu financií. Pribudol by koníček, ktorý berie čas, ale inde šetrí – kúpil by som lietadlo a spravil si kurz pilota, čiže ďalšia úprava. Ale veľká časť režimu by ostala rovnaká, lebo mi vyhovuje. *(Martin)*

4. Postavila by som si chatu niekde v lese, aby som tam mohla tráviť voľný čas. Podmienka bude dobrý signál, aby sme mohli veľa pracovať z domu. Myslím si, že ak človeka jeho práca napĺňa, tak aj napriek miliónom pokračuje ďalej v tom, čo ho baví. Verím, že aj v mojom prípade by to tak bolo. *(anonym 2)*

5. V podstate by to môj život asi výrazne neovplyvnilo, najmä ak by z tej výhry išla polovica na dane :D. Možno keby sme k tomu miliónu pridali ešte jednu nulu, tak by som pouvažovala nad začatím vlastného biznisu a nepracovala by som pre korporáciu alebo inú firmu, iba pre seba a iba to, čo ma naozaj baví. A najmä by som pracovala z akéhokoľvek miesta na svete, ktoré sa nám, ako rodine, páči a vyhovuje nám, a v čase, ktorý by som si určila sama. *(Slávka)*

6. Môj sen je zbaliť kufre a s rodinou stráviť rok na cestách. *(anonym 1)*

7. Milión by som investovala tak, aby mi produkoval ďalšie aktíva a nie náklady. Moju organizáciu času by to teda ovplyvnilo len do tej miery, koľko času navyše by som spravovaniu tej investície musela venovať. *(Jana)*

8. Keby som vyhrala milión, dopriala by som mojej rodine komfort života v dome. To je momentálne asi najviac, čo by som chcela. Z milióna by nám určite zostalo aj na druhé auto do rodiny. Ešte stále by niečo zostalo, a tak by som si priala, aby môj muž pracoval menej, mal nejaký čas „navyše" a mohol sa viac venovať svojim záľubám. *(Mária)*

Každý z nás má svoje potreby, hranice a ciele. Môžu byť podobné alebo, naopak, úplne odlišné od iných ľudí. Dôležité je vedieť o nich, vedieť o sebe, vnímať sa. Občas je vhodné preskenovať seba samého, napríklad aj otázkou, ktorá nám pomôže zvedomiť sa a všimnúť si svoje work-life balance nastavenie.

Ako to vo svojom živote máte vy?

Zaujalo nás

1. Klára Giertlová, Kouč roka 2021

Video Turning problems into solutions som prvý raz videla asi pred 10 rokmi a doteraz ho považujem za jednoduchú pomôcku, ako predstaviť prístup zameraný na riešenie zrozumiteľnou formou za 2 minúty. Vidieť z neho napríklad aj to, že rozprávanie sa o prekážkach (čo ti bráni…) nie je pre prístup zameraný na riešenie typické.

Prečo? Lebo prekážka nie je zdroj, z ktorého sa dá čerpať pri budovaní riešenia.

Link na video: https://youtu.be/JX2FnFUqLMo

2. Zuzana Palková, koučka, predsedníčka SAKo

Pred pár rokmi ma upútali myšlienky Elizabeth Gilbert v knihe Veľké kúzlo o magickom svete nápadov, poletujúcej inšpirácii, odvahe, ale najmä o veľkej láske k tvorivosti a rozhodnutiu žiť kreatívny život. Autorka dala na papier to podstatné, čo má obsahovať ľúbostný vzťah medzi človekom a kreativitou. Verí, že *„osud s nami hrá najstaršiu a najšľachetnejšiu hru – hlboko do nášho vnútra ukryl jedinečné drahokamy a teraz sleduje, či ich objavíme. Snaha odkryť tieto poklady – to je kreatívny život“*.

Každá strana je povzbudením k tomu, aby sme sa nenechali zastaviť strachom, ale nabrali odvahu žiť kreatívne. Ak chceme svoje dni obohatiť o kúzelné chvíle, so svojím strachom nepotrebujeme bojovať, ale brať ho ako súčasť tvorivého procesu. Odmenou nám bude postupná premena nápadov z nesmelých myšlienok na odvážne a viditeľné skutky.

3. Peter Seemann, kouč a psychoterapeut

V poslednom období ma zaujala kniha Z dobrého skvelé (Good to Great) od Jima Collinsa. Hovorí o spoločnostiach, ktorým sa podarilo dostať sa z priemerných výkonov a udržať sa 15 rokov na vysoko nadpriemerných hodnotách (napríklad mali hodnotu akcií 5x vyššiu než priemer). Piata úroveň vodcovstva. Nie strategickí, produktívni lídri a silné osobnosti s neotrasiteľnou autoritou, ale cieľavedomí a zároveň skromní lídri s disciplinovaným myslením a správaním, so schopnosťou dotiahnuť alebo dosledovať veci do konca, sú tí lídri, ktorí dokázali rozvážne a skromne doviesť a najmä udržať nadpriemerný rast firmy. Pracujú skôr otázkami a dialógom, než príkazmi, vyberajú si ľudí, ktorých práca baví, a nie ľudí, ktorí robia, čo sa od nich očakáva. Len v bezpečnej a otvorenej diskusii sa dajú riešiť problémy a navrhovať účinné opatrenia – tu je paralela s koučovacím prístupom.

SAKo a firmy

Chcete byť modernou firmou napredujúcou vďaka angažovaným zamestnancom, ktorí v nej s radosťou využívajú svoj potenciál?

Hľadáte spôsob, ako na pracovisku zlepšiť komunikáciu či efektivitu, zmierniť stres a podporiť svojich ľudí v manažérskych či líderských schopnostiach?

Aj toto sú témy, s ktorými vie pomôcť profesionálne koučovanie.

Jedným z hlavných cieľov Slovenskej asociácie koučov (SAKo) je zvyšovať využívanie koučingu vo všetkých sférach spoločnosti - teda aj biznis koučingu vo firmách a organizáciách. Veríme, že tento nástroj je užitočný nielen zamestnancom, ale vďaka ich rozvíjajúcim sa schopnostiam, aj firmám a následne celej spoločnosti.

Preto ponúkame tri hlavné možnosti spolupráce medzi SAKo a firmou/organizáciou:

1. Osveta a konzultácie

· Profesionálni kouči zo SAKo priamo vo firme alebo online urobia krátky workshop o základných princípoch koučovania a koučovacieho prístupu, aby sa o tomto rozvojovom nástroje a jeho výhodách dozvedeli vaši manažéri či zamestnanci a zistili, ako im pomôže riešiť súčasné výzvy a dosahovať želané ciele.

· Ak má firma záujem využiť koučing pre svoj rozvoj, ale nevie ako presne a u koho takúto službu obstarať, SAKo poskytne konzultačnú službu, zameranú na identifikáciu a vyjasnenie požiadaviek/potrieb firmy. Firma tým získa jasnejší obraz o tom, čo potrebuje a ako jej naši vyškolení kouči môžu pomôcť. Následne SAKo prepošle špecifikáciu požiadavky svojim členom, ktorí sa môžu – v prípade, že spĺňajú podmienky a majú záujem – ozvať priamo firme, alebo komunikáciu zastreší SAKo (napr. ak si chce firma uľahčiť administratívny proces).

2. Partnerstvo

· Firma, ktorá zdieľa podobné hodnoty ako SAKo a chce podporiť našu asociáciu a jej členov v koučovacom povolaní, sa môže stať naším partnerom (členom SAKo poskytnúť benefity – napr. vo forme zľavy na svoje produkty alebo služby a pod.). Súčasťou je tiež uvádzanie loga partnera na webstránke SAKo. Obojstranne výhodné podmienky partnerstva sa špecifikujú v neformálnej dohode o partnerstve.

· Partnerstvá SAKo sa primárne orientujú na produkty/služby vzťahujúce sa ku koučingu, vzdelávaniu alebo osobnému rozvoju.

3. Člen podporovateľ

· Ak chce firma podporiť rozvoj koučingu na Slovensku, má možnosť vstúpiť do SAKo ako člen – podporovateľ.

· Člen – podporovateľ zároveň získava jeden hlas na valnom zhromaždení SAKo a má právo pre troch svojich zamestnancov využívať členské benefity na úrovni benefitov pridružených členov SAKo (bližšie informácie nájdete na webstránke SAKo).

Ak vás niektorá z týchto možností oslovila, alebo ak máte záujem o iný typ spolupráce, neváhajte kontaktovať predsedníčku SAKo Zuzanu Palkovú, cez email zuzana.palkova@sako.sk. Ako kouči SAKo sme vždy otvorení zmysluplnej diskusii.

Víťazkou Learning & Development Awards v kategórii Kouč roka 2021 je Klára Giertlová, zakladateľka SAKo a ICF Slovak Chapter. Srdečne gratulujeme!

Nové predsedníctvo SAKo

Zuzana Palková
Predsedníčka Slovenskej asociácie koučov, rozvoj partnerstiev

Peter Jászberényi
Financie, backoffice, aktivita a spokojnosť členov

Martina Magic
PR & Marketing, spolupráca s firmami

Vierka Tatayová
Zviditeľňovanie/propagácia SAKo komunity a profesionálneho koučingu + projektový koordinátor

Peter Seemann
Hlavný koordinátor projektu Iniciatíva za koordinované zavádzanie koučovacieho prístupu na vysoké školy a univerzity na Slovensku. Ďalšie témy: Koučing ako biznis, Koučovací prístup do firiem

Barbora Koštialová
Koordinátorka Peer programu a Regionálnych klubov koučov

Svatava Havadejová
Koordinatorka projektu Rodičovstvo inak a redaktorka magazínu Rastieme spolu

Ivana Kukanová
asistentka

Novinky SAko

V Slovenskej asociácii koučov vám prinášame témy, kde všade je možné využiť koučing a koučovací prístup. Viac informácií nájdete na stránke SAKo.

Koučing v biznise

je komunitný projekt profesionálnych koučov Slovenskej asociácie koučov (SAKo). Cieľom projektu je prostredníctvom rôznych formátov pravidelne prinášať inšpirácie a konkrétne praktické príklady, ako sa koučing a jeho prvky dajú využiť v biznise a vo firemnom prostredí. Doteraz rozhovory prebehli na témy ako: využitie koučovacieho prístupu a nástrojov v recruitmente a využitie koučingu pri implementácii LEAN princípov v organizácii. Najbližšie chystáme rozhovory o využití koučingu v strednom a malom podnikaní, koučing ako štýl riadenia a leadership ľudí v tíme.

Odkaz na Koučing v biznise

Memorandum o podpore a spolupráci - SAKo a EDUvolúcia

Ako podporiť žiakov a pedagógov, aby počas vzdelávacieho procesu rozvíjali svoj jedinečný potenciál a boli pripravení na výzvy života v rýchlo sa meniacom svete? Tento významný cieľ buduje projekt súbežného vzdelávacieho systému EDUvolúcia, ktorý žiakom a študentom umožňuje voliť si vlastnú vzdelávaciu cestu a spolupodieľať sa na riadení vzdelávania. Keďže koučovanie a koučovací prístup majú pri rozvíjaní osobnostných zručností dôležité miesto, Slovenská asociácia koučov a Nadácia EDUvolúcia uzatvorili partnerskú spoluprácu. Memorandum o podpore a spolupráci podpísali predseda správnej rady Nadácie EDUvolúcia, Miroslav Sopko a predsedníčka SAKo, Zuzana Palková. Za poskytnutie inšpiratívnych priestorov patrí vďaka spoluzakladateľovi Nadácie EDUvolúcia, Petrovi Benkovičovi.

Rodičovstvo INAK

Pomôcť nadizajnovať svoju vlastnú rolu rodiča je cieľom projektu Slovenskej asociácie koučov Rodičovstvo INAK. Projekt zavádza do rodičovstva koučovací prístup, vďaka ktorému klient zistí, čo chce svojim deťom odovzdať a čo napríklad zmeniť, aby sa dostal k želanému výsledku.

Odkaz na Rodičovstvo INAK

Zavádzanie koučovacieho prístupu na vysoké školy

V rámci projektu Iniciatíva za koordinované zavádzanie koučovacieho prístupu na vysoké školy a univerzity na Slovensku sa nám podarilo vo viacerých mestách uskutočniť úvodné workshopy pre riadiacich pracovníkov, pedagógov a študentov. Tiež sme projekt prezentovali v rámci Dní príležitostí študentskej organizácie IAESTE v Bratislave a v Žiline formou workshopov a koučovacích zón. Novým typom spolupráce boli workshopy Iniciatívy pre študentov Žilinskej univerzity priamo na pôde výrobnej spoločnosti Schaeffler Kysuce ako súčasť praxe. Podľa vyjadrení zúčastnených študentov bolo pre nich prínosom zlepšenie myslenia, určenie si cieľov a efektívnejšia komunikácia, radi by pokračovali ďalšími tematickými workshopmi, dokonca viacerí by ich dopriali aj svojim pedagógom. Hlavný koordinátor projektu je Mgr. Peter Seemann, PhD., PCC. Ďalšie termíny iniciatívy nájdete na stránke SAKo

Odkaz na termíny iniciatívy

Odoberajte mailové novinky z dielne SAKo

Sledujte inšpiratívne články o koučovaní a aktivity SAKo aj na sociálnych sieťach

Odoberajte náš YOUTUBE KANÁL