

9 + 1 oblastí

KDE TI KOUČ BUDE SKVĚLÝM PRŮVODCEM



... aneb rychleji
ke šťastnému
a spokojenému životu.

KAMILA PAVLOSKOVÁ

Kdo jsem?

Jsem maminka, babička a žena, která již více jak 20 let podniká. Na této cestě to bylo a je jako na horské dráze. Každý sjezd mě něco naučil. Vždy jsem se zvedla a vystoupala zpět nahoru - zkušenější, pevnější. Osobní cesta mě také mnohému naučila. Před 10 ti lety mi během 2 měsíců odešla maminka a pak tragicky zahynul manžel. Vystalo mnoho otázek, jak dál.....po cca roce jsem se pustila do několika výzev - změnit styl podnikání, prodat dům, najít jiné bydlení, najít nového partnera, být lepší mámou..

Přišlo období, kdy se mi lidé začali svěřovat se svými starostmi a doslova prosili o rady. Já si říkala, co mi to má říct? Postupně jsem tak dospěla k přesvědčení, že mám předat to, co jsem zažila a překonala. Lidská duše je křehká a já měla obavu, abych někomu nevědomě neublížila. A proto jsem se rozhodla k absolvování školy koučů – dnes jich mám za sebou již 3. Mám také za sebou spousty seberozvojových seminářů, sama se nechala koučovat a začala se koučinku věnovat s vášní a radostí.

Jsem certifikovaná koučka v oblasti vztahů a seberozvoje. Mým posláním je ženám i mužům pomoci na cestě za sebepoznáním a k pochopení vzájemných odlišností.

Pomocí koučinku a mentorinku Vás citlivě vedu k nalézání hlubokého potenciálu, který Vám otevírá nové cesty ke spokojenějšímu životu a k dosahování Vašich přání a cílů.

Nad tím vším vnímám jako nejdůležitější, že jsem žena s velkou zásobou životních zkušeností. Vedle osvědčených koučovacích metod umím používat selský rozum. Jsem nabitá silnou a živočišnou energií, odpovídající věku mladších žen, které jsou namixovány životními zkušenostmi podnikatelky, matky a babičky. Mám velký smysl pro humor a nikoho nehodnotím. Tento elixír životního nastavení mne dělá dynamickou a velmi spokojenou ženou.



www.zijsvouhru.cz
zijosvouhru@centrum.cz
+420 605 257 057

Pár slov úvodem . . .

Tento e-book jsem se rozhodla napsat, aby každý z Vás měl možnost nahlédnout pod pokličku toho, co to vlastně koučink je. Zda je to cesta pro Vás. Co vše si můžete s koučem vyřešit. Jak vše probíhá a mnoho dalších užitečných rad, než se do spolupráce s koučem pustíte. Bohužel mnoho lidí má o koučinku zkreslené představy, nebo nějakou špatnou zkušenost. Také se velmi často koučink zaměňuje s mentorinkem, nebo dokonce s prací terapeuta.



KOUČ

podporující

kamarád

Proč si můj e-book přečíst ?

Po přečtení mého e-booku budeš mít naprosto jasnou představu co je a co není koučink. Budeš vědět v čem se liší práce kouče, trenéra, mentora a dalších profesí, které se s koučováním hází do jednoho pytle.

Dostaneš odpovědi na to, zda je Tvé téma koučovatelné, či není. Může se stát, že řešíš něco, co je spíše pro terapeuta, psychologa, nebo psychiatra.

Zorientuješ se v tom, jak kouč a mentor pracují.

V pracovních listech si každý může ujasnit, do jaké míry je v jednotlivých oblastech svého života spokojen a zda je spolupráce s koučem ta správná volba pro Tvou cestu k větší spokojenosti.

Dozvíš se, jak ve spolupráci s koučem můžeš jít za svými cíli, sny, přáními, předsevzetími a hlavně si je plnit.

Budeš mít informace, jak pomocí komunikačních technik, které Ti kouč, či mentor pomohou nalézt, sdílet svá přání, své pocity, své touhy, cíle ať už osobní, nebo pracovní povahy.

Také si „řekneme“ co je nutno si před spoluprací s koučem uvědomit.

..... *uvědomit!*

Historie koučinku

Historie Koučinku, aneb co má společné Sókrates a koučink?

Sokrates byl athénský filosof, učitel Platónův. Sókrates byl přesvědčen, že lidé chybují hlavně proto, že nedovedou správně užívat svůj rozum a že jednají podle svých domněnek, místo toho, aby se snažili skutečně poznávat. Rád se tak pouštěl do rozhovorů a debat. Dával svým společníkům otázky a oni si mnohdy díky tomu uvědomili, že si protirečí a skutečnou pravdu neznají.

Co má společného sport a koučink?

Slovo coach pochází z maďarštiny a bylo poprvé doloženo v angličtině v roce 1556. Od roku 1885 se mluví o koučování v oblasti sportu a po roce 1976 přivedl Timothy Gallwey koučink z oblasti sportu do pracovního prostředí.

Zakladatel koučinku v Americe a v Evropě jsou Timothy Gallwey a Sir John Whitmore. Oba výborní sportovci spojili své znalosti z oblasti sportu a psychologie a založili tenisovou a lyžařskou školu.

Byli požádáni, aby své metody přenesli do pracovního prostředí.

W. Thimoty Galwey – autor metody „Inner Game“

Sir John Whitmore – tvůrce vize „koučovací kultury“ a metody GROW.

W. Thimoty Galwey

Sir John Whitmore

Obsah

9 + 1 oblastí

kde Ti kouč bude skvělým průvodcem.



1. Co je a co není koučink – rozdíl mezi koučem, mentorem, trenérem, poradcem, aneb podstata koučování.

2. Jaká témata mi pomůže vyřešit kouč a jaká NE. Témata, která s koučem vyřešíte rychleji, aneb podstata změn.

3. Jak kouč, mentor pracuje. Jak to vše probíhá, aneb obavy nejsou na místě.

4. Jak mi kouč pomůže odhalit můj potenciál, aneb s koučem posiluji důvěru ve vlastní schopnosti.

5. Mohu s pomocí kouče dosáhnout svých cílů, přání ? Pomůže mi při jejich stanovení ?



9 + 1 oblastí

kde Ti kouč bude skvělým průvodcem.



6. Je kouč správným parťákem pro vyřešení mých vztahových nesrovnalostí? V partnerství, na pracovišti, s dětmi, apod.

7. Důležitost komunikačních dovedností, aneb změnou rétoriky ke spokojeným vztahům bez výčitek a hádek – je kouč ten, kdo mi v této oblasti pomůže?

8. Neumím říkat NE – kouči, mentore nauč mne to!

9. Když se rozhodnu pro koučink, jak si mám vybrat kouče ?

+1 To nejdůležitější – Co je nutno si před spoluprací s koučem uvědomit.

1) Co je a co není koučink — rozdíl mezi koučem, mentorem, trenérem, poradcem.

Možná si kladete otázku, co to vlastně ten koučink je.

Možná jste o koučinku slyšeli informace,
které Vás brzdí a koučování nedůvěřujete.

Možná máte pocit, že koučink je pro někoho,
kdo je tzv. „na dně“.

Pojďme si tedy popsat co to koučink je a co to koučink není. Pro koho určen je a pro koho určen není.

Koučovacích metod je mnoho a proto je dobré se zamyslet před tím, než si nějakého kouče zvolíte, jaké téma chcete řešit a zda daný kouč tuto techniku zvládá.

Některé metody řeší především minulost a hledají zranění, které se nám staly v dětství. Ty se pak s koučem odstraňují a mění nastavení vzorců, která jsme většinou převzali od rodičů a starších generací.

Jiné metody zase hledí více do budoucnosti a vedou Vás vpřed. Objevují Váš potenciál a odstraňují Vaše strachy, bloky, překážky.

Další pracují s tělem, meditacemi, apod.

Pojďme se tedy podívat, kde jsou zárodky koučinku a také na jakousi definici toho, co **koučink** je.

Jak jsem již psala ve sloupku Historie koučinku, zárodky pojmu koučink jsou ze sportu – nazývají se různě: trenéři, instruktoři, vedoucí sportovních týmů. Nicméně v pojetí, ve kterém je známe, jsou to spíše instruktoři, nežli kouči. Stále ještě převládají dogmatická pravidla a instruktoři se více věnují technice hry, např. lyžování apod., nežli nastavení mysli sportovce. Průkopníkem v jiném pojetí „výchovy“ sportovců se stal již před 20 ti lety tenisový odborník a učitel z Harwardu Timothy Gallwey, který svou první knihou The Inner of Tennis vzbudil mezi trenéry velký rozruch. Slovo inner/vnitřní začalo poukazovat na vnitřní stav mysli a těla člověka. Jeho slova: Stav naší mysli je daleko větším soupeřem, nežli ten na druhé straně.

Náplní kouče je tedy především odhalit a odstranit vnitřní bariéry klienta a ten pak podá daleko větší výkon.

Rozdíly – kouč/mentor/trenér/poradce

Koučink je především o navázání důvěry mezi koučem a Vámi. Kouč Vám pak otevírá vědomí, uvolňuje Váš potenciál a umožňuje tak maximalizovat tento Váš skrytý potenciál.

Kouč

Kouč je Váš parťák, který Vám naslouchá, dává otázky, které si většinou sami nepoložíte. Láskyplně Vás provází uvědoměními, které z Vás dělají vědomějšího, sebevědomějšího, spokojenějšího, šťastnějšího člověka. Jak to dokáže ? Má postupy, pomocí kterých Vám otevírá Váš potenciál. Nacházíte v sobě schopnosti, dovednosti, vlastnosti, které někde spaly a čekaly na probuzení, aby posílily Váš potenciál.

Jistě si sami vzpomenete na nějakou situaci (většinou velmi stresovou), kdy jste něco dokázali, překonali a pak jste byli sami udiveni, že jste to zvládli.....Bývá to většinou tím, že se tzv. vypne rozumový mozek (ten nám říká spoustu důvodů proč něco nejde) a funguje pouze mozek plazí, který má za úkol nás zachránit. Takže máte v sobě další potenciál, nebo ne ?

Já zde nehovořím jen o stresových okamžicích, ale o každodenních situacích, které k nám v životě přicházejí. Jak se k nim postavíme, záleží jen a jen na nás. A o tom je koučink – najít Váš potenciál, jak situace, výzvy i náročné změny v životě překonávat s větším nadhledem a vnímat je jako něco, co nás posílí. Nenechat se jimi znegovat, užírat, ovládat, být z nich nemocný, našťvaný, nervózní,...

Kouč by měl člověk, který věří Vašemu potenciálu
a to i přesto, že Vy sami ho nevidíte.

Mentor

Mentor je někdo, kdo Vás může obohatit o své zkušenosti, či znalosti. Je to člověk, který má v dané oblasti něco „odžito“, nebo je na něco odborník. Je to osoba, která Vás vede nejen otázkami, kdy si nacházíte řešení Vaší situace sami, ale také Vám sdílí svůj pohled na věc. Může Vám tak ušetřit mnoho špatných rozhodnutí a sejít z cesty. Je to např. odborník na marketing, obchod, finance, komunikační dovednosti, zdravou výživu, sportovní činnost, apod.

Koučování a mentorování se tak může v některých případech prolínat.

Trenér

Většinou se slovo trenér používá v souvislosti se sportem. Je to člověk, který zná techniky daného sportu a svého svěřence vede pomocí tréninků k vyšším a lepším výkonům. Drilováním těchto technik se tak svěřenec stává výkonnějším. Ne každý trenér ale pracuje s „hlavou“ svého svěřence.

Poradce

Tento člověk má znalosti v daném oboru a je schopen Vám poradit. Dobrý poradce se Vás zeptá na Vaše potřeby a k nim Vám pak dá rady. Většinou ale nehledá Váš potenciál.

2) Jaká témata mi pomůže vyřešit kouč a jaká NE. V čem mi může být kouč skvělým průvodcem?

Témat, která můžete s koučem řešit je opravdu mnoho. Většinou když spolupráci zahájíte, budete nacházet další a další témata, která začnete chtít řešit.

Jsou v životě i takové situace, na které je kouč „krátký“. Ne, že by je nebyl schopen vyřešit, ale mohou to být záležitosti, které přísluší psychologovi, psychiatrovi, apod. Zvláště v případech, kdy se jedná spíše o léčbu, je třeba hledat řešení jinde, nežli u kouče.

Psycholog hledá především příčiny našeho trápení. Pracuje více s minulostí.



Kouč je většinou ten s jehož pomocí jdete vpřed, hledáte řešení, cíle, díváte se do budoucnosti.

Někteří koučové pracují, jak s minulostí, tak i budoucností.

Je pak na Vás, co chcete vyřešit.

Témata,
ve kterých Vám **kouč** bude skvělým **partákem**:



a.

Vztahy – velmi široké spektrum. Myslím, že neexistuje člověk, který by nějaké vztahové problémy neřešil. A pokud takový je, pak zřejmě žije v nějaké bublině. Nemusí se jednat přímo o problém, ale o situace, kdy nám vztahové nesrovnalosti nedělají dobře a my cítíme, že nejednáme v souladu se sebou samými. Svým jednáním popíráme to, co bychom ve skutečnosti sami chtěli.

Vztahy: s rodiči, s dětmi, partnerem, na pracovišti, přátelské, sourozenecké, v běžném životě, atd.

Témata,
ve kterých Vám **kouč** bude skvělým **partákem**:



b.

Zdravé Sebe – vědomí – dle mého názoru velmi důležitá oblast života. Starší generace byly vychovávány tak, že jejich názor, nebo nesouhlas byl vnímán jako něco, co se nesmí. Bohužel na tvorbu zdravého sebe-vědomí mají velký podíl rodiče (prarodiče) a jejich výchova. A jsou to právě rodiče, kteří dávají vzor svým dětem, jak to „má v rodině fungovat“. Ty to pak přenášejí dál a vzorce se "hezky" přepisují z generace na generaci. Mnohdy se sebe-vědomí chápe jako něco nesprávného. Co to vlastně JE? SEBE – VĚDOMÍ ? Je to schopnost vnímat sám sebe, jako plnohodnotnou bytost, která si je vědoma své hodnoty. Svých darů a silných stránek na straně jedné a chyb a slabých stránek na straně druhé. Sebe-vědomý jedinec respektuje ostatní jedince v jejich vlastní sebehodnotě a nedovolí, aby s ním bylo zacházeno proti jeho vůli. Je otevřený novým pohledům, hledá kompromisy a obrušuje své EGO, které mnohdy stojí za vším nepříjemným.

Témata,
ve kterých Vám **kouč** bude skvělým **partákem**:



- c. Pracovní a podnikatelské záměry. Řešení firemní kultury a komunikace
- d. Výchova dětí
- e. Zdraví, váha
- f. Sport
- g. Finanční stabilita
- h. Komunikace, umění naslouchat, vyjadřování svých potřeb, nastavení vlastních hranic

Témata, ve kterých Vám kouč bude skvělým parťákem:



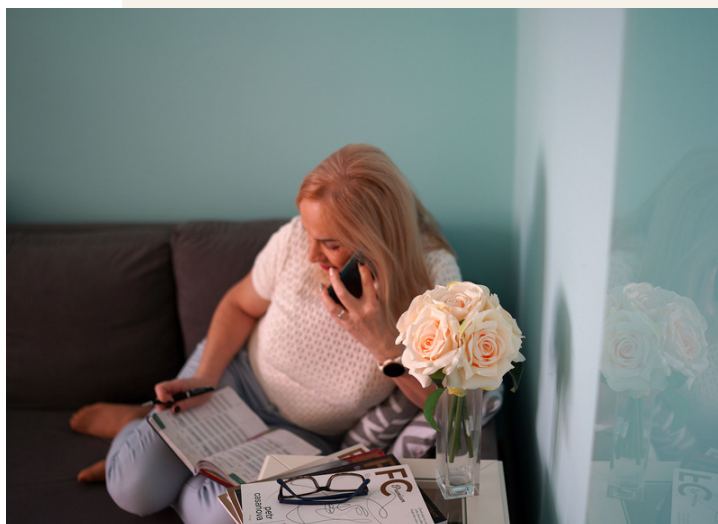
- í. Seberozvoj, sebe prosazení
- j. Změna zaměstnání
- k. Ztráta blízkého člověka – rozchod, smrt
- l. Vyhoření

Kromě výše uvedených témat,
lze řešit s koučem v podstatě vše,
s čím nejste v souladu a nebo,
kde vnímáte výzvu a s ní se objevují pochyby,
zda ji zvládnete.

3) Jak kouč, mentor pracuje. Jak to vše probíhá, aneb obavy nejsou na místě.

Když si domluvíte konzultaci s koučem, tak Vám většinou poskytne nějaký čas zdarma....půl hodiny, hodinu. To je něco, co by Vám mělo pomoci k vytvoření názoru, zda Vám kouč vyhovuje a zda cítíte, že s ním svůj „problém“, nebo situaci chcete řešit. Také kouč je člověk, který má právo se rozhodnout, zda se s Vámi na cestu vydá, či nikoliv. Pokud si tedy padnete do oka, můžete se vydat na společnou cestu. Na prvních setkáních máte prostor se otevřít a sdělit co chcete řešit. Kouč by měl být empatickým naslouchačem a neposuzovat Vás ! Četnost a formu konzultací si pak určujete s koučem. Z počátku je dobré se setkávat 1x týdně, nebo 1x za 14 dní. Délka konzultací se pohybuje od 1 hodiny a více. Doporučuji ne déle, než 2 hodiny.

V průběhu konzultací se může rozvíjet i Vaše potřeba říct si o nějakou radu. Zde musí být kouč velmi obezřetný. Přejíždí do role mentora a jeho rady máte vždy možnost přijmout, ale také nepřijmout a nic se neděje.



4) Jak mi kouč pomůže odhalit můj potenciál, aneb s koučem posiluji důvěru ve vlastní schopnosti.

Kouč je Vaším podporovatelem a podle Vašeho „zadání“ používá různé koučovací metody. Metody se skládají z otázek, které se prohlubují a postupně otevírají Vaše podvědomí a další vrstvy Vašeho myšlení. Pomocí jejich pokládání a Vašeho **přítomného** přemýšlení nad odpověďmi a možnými řešeními, přicházíte na další a další možnosti, jak lze svou situaci vyřešit a CÍLE dosáhnout. Kouč je od toho, že se na Vás „napojí“ a vnímá Vaše myšlenkové pochody a dalšími otázkami podporuje aktivaci Vašeho potenciálu.

Jedna z koučovacích metod je metoda **GROW**:

G–Goal Setting–CÍL

Cíle mohou být jak krátkodobé, tak dlouhodobé.

R–Reality–REALITA

Zjištění skutečného stavu věci.

O–Options–MOŽNOSTI–alternativní strategie

W – (what) CO, (when) KDY, (who) KDO

má VŮLI (will) něco udělat

Tím, že Vás kouč vede a Vy sami jste tvůrci řešení, velmi intenzivně si podporujete své vlastní schopnosti a své

sebe - vědomí

5) Mohu s pomocí kouče dosáhnout svých cílů, přání, vizí ?

Dosahování cílů ať už krátkodobých, či dlouhodobých je jedna z oblastí, ve které je kouč coby podpora výbornou volbou. Na rozdíl od Vašeho okolí, které nás bohužel v dobré míře spíše odrazuje od něčeho nového, kouč je ten, který Vás bude podporovat. Může k tomu použít právě metodu GROW. Za účele stanovení cílů je velmi účinná metoda SMART.



Jaký by měl být CÍL:

S — specifický

M — měřitelný

A — ambiciózní

R — reálný

T — časově ohraničený

E — ekologický

R — zaznamatelný

6) Je kouč správným partákem pro vyřešení mých vztahových nesrovnalostí? (v partnerství, na pracovišti, s dětmi, apod.).

Pokud Vás trápí toto téma, s největší pravděpodobností jste „uvízli“ někde v dětství. Prosím, neberte to nijak špatně, ani osobně. Náš mozek nás musel v dětství chránit, abychom dospěli. Jednou s věcí, které jsme si z rodiny, kde jsme vyrůstali zcela jistě vzali a odnesli do dospělosti, jsou naše reakce spojené s přijetím od rodičů.

Každé dítě touží po lásce rodičů a když jí např. nedostává, hledá způsoby, jak na sebe upozornit. Někdo dělá „binec“. Jiné dítě se chce rodičům zavděčit a tak bych mohla psát dál. Kouč Vám pomůže najít Váš spouštěč reakcí, které jste si převzali z dětství a nyní Vám dělají „paseku“ v rovině vztahů. Říká se jim např. SABOTÉŘI. Brzy se můžete těšit na další e-book na toto téma.

Velkým podílem na spokojených vztazích je rovněž míra sebedůvěry. I ta je velkou mírou ovlivněna rodiči, či dalšími rodinnými příslušníky (babičky, dědové, apod.). Musím zde zmínit, že vlivů na naše reakce na vztahy je velké množství. Nejsou to jen rodina, ale i okolí, kamarádi, školy a mnoho dalších vlivů.....s koučem je nalezněš a můžeš měnit svůj postoj k nim, čili měnit své reakce na ně.

Zde se kouč musí podívat do minulosti a hledat s Vámi situace, které Vás vyformovaly do Vašeho současného JÁ.



7) Důležitost komunikačních dovedností, aneb změnou rétoriky ke spokojeným vztahům bez výčitek a hádek — je kouč ten, kdo mi v této oblasti pomůže?

Při nesrovnalostech v komunikaci je prvním velkým a důležitým postojem uvědomění, že každý jsme jiný. Ano, ano, ano.....to, co je jasné nám, nemusí být jasné našemu kolegovi, partnerovi, rodičům, apod. Každý jsme dostali do vínku něco jiného! Každý jsme vyrůstali v jiné rodině, máme jinou míru odolnosti, sebedůvěry, atd. K tomuto uvědomění Vás kouč umí přivést a společně pak hledáte cesty, jak své postoje „přeprogramovat“.

Netvrdím zde, že občas pustit čerta z krabičky škodí a že vztah bez hádek je ten správný.....ba naopak, myslím, že každý vztah musí sebou nést nějakou výměnu názoru. Pokud nenese, pak se jeden z partnerů s největší pravděpodobností upozaduje. Jde spíš o to, osvojit si dovednost, tyto jiné pohledy na situaci komunikovat s nadhledem, empatií, se schopností přijmout jiný pohled na věc a s respektem k řešení, které bude WIN WIN.

Osvojit si tyto dovednosti stojí za to a kouč Vám s tím rád pomůže.



8) Neumím říkat NE–kouči, mentore nauč mne to!

Tato schopnost, nebo spíš neschopnost je velmi silně zakořeněná v našich myslích. Výchova nám v tomto dala pěkně „na p...*“..... omlouvám se, ale musela jsem.

Potlačovat sebe na úkor uspokojení těch okolo, je něco, co máme v sobě velmi silně zakódováno.

Když máme říct NE, cítíme se provinile, hloupě, mnohdy se vymlouváme.



Kouč Ti pomůže uvědomit si, že Ty jsi ten na světě nejdůležitější člověk pro sebe.

A když Ty budeš chtít někomu vyjít vstříc, tak to uděláš ne proto, že se to od Tebe očekává, ale proto, že to zkrátka chceš.

Teprve pak Ti to bude energii přinášet a **NE** brát !

9) Když se rozhodnu pro koučink, jak si mám vybrat kouče ?

Ideální je jít je kouči, na kterého máš reference.

Jaké by mělo být přemýšlení a nastavení kouče: Chceme-li z lidí dostat to nejlepší, musíme věřit, že to v nich skutečně je. Úspěšný kouč si musí osvojit optimistickou představu o skrytém potenciálu lidí, a to všech lidí. To se neobejde bez základního cíle koučování – vytváření a posilování sebedůvěry koučovaného.

Koučink je dovednost, schopnost a do určité míry i jakési umění. Dobrý kouč Vás nebude hodnotit. Bude Vám plně naslouchat. Naslouchání je dovednost, která je poměrně hodně potlačena. Je to náročná disciplína, protože naslouchání a s tím spojená empatie jsou o plném soustředění na Vás, coby klienta. Správný kouč vnímá Váš hlas, vaše rozpoložení, Vaše pohyby a podle těchto signálů pak pokračuje v koučovacím procesu...a nebo jen mlčí, aby Vám dal prostor hlouběji si věci uvědomit.

uvědomit!

Kouč musí o lidech uvažovat nikoli na základě výkonu, ale z hlediska jejich potenciálu.

Vlastnosti kouče: trpělivý, objektivní, nezaujatý, nestranný, schopen podpořit druhé, zaujatý pro věc, umí naslouchat, vnímavý, schopen vnímat realitu, znát sám sebe, pozorný, mít dobrou paměť.

Měl by mít: odborné znalosti, vědomosti, zkušenosti, důvěryhodnost, autoritu.



Vedle všech těchto dovedností a vlastností je nejdůležitější, aby jste se s koučem cítili dobře a dokázali s ním navázat a budovat tzv. **konto důvěry**.

+ 1 To nejdůležitější–Co je nutno si před spoluprací s koučem uvědomit.

potenciál

Když chceš něco změnit,
využij svůj potenciál naplno:
potenciál = cíl – bariéry

A v čem spočívá podstata změn?

Uvědomění, že to, co nyní žiješ, můžeš ovlivnit jen a jen Ty. Máš chuť svou situaci změnit, čili chuť poznat a změnit sebe.

Chceš podporovat schopnost nacházet velké i dílčí cíle, které na své cestě ke spokojenosti potřebuješ dosáhnout.

Jsi připraven na vědomou práci za účelem nalezení
a odstranění bariér.

Jsi připraven na chvíle, kdy se Ti otevřou věci, které nemusí být úplně příjemné. Jejich vyřešením, či změnou se ovšem posuneš velkým skokem dál.

Několik příkladů z mé praxe

Marie

Marie je cílevědomá mladá žena, která má své podnikání, je rozvedená a je sama na svého adolescentního syna. Ráda by potkala muže, se kterým by v čase tvořili rodinu.

Když jsem s Marií započala spolupracovat, byla to žena, které v rámci svého pracovního života měla naprosto jasno. Své cíle a touhy si postupně plnila a v jejím pracovním životě se jí dařilo a daří skvěle. V čem jí ale nebylo dobře, byla její role matky, kde měla pocit, že jí syn nerespektuje. Další z věcí, která ji trápila, byla skutečnost, že její touha najít si partnera pro život, byla tak silná, že přitahovala muže, kteří k ní nepasovali, ale i tak do vztahů šla. Samozřejmě pak přicházela zklamání, nepříjemné rozchody a postupně i nechut' si vůbec někoho hledat. A tak se Marie začala ptát sama sebe, proč takové partnery přitahuje, proč vlastně přitahuje muže, kteří mají jiné životní hodnoty než ona?

Naše spolupráce spočívala v několika krocích. Neměla mužský vzor, takže bylo nutno, aby si ujasnila, jakého muže vlastně hledá. Podrobně jsme se věnovaly muži snů, kterého Marie toužila potkat. Velmi pečlivě jsme si stanovily hodnoty, které by měl partner mít. Další krok byl o zkoumání současných „vzorců“ chování ve vztahu k mužům. Zde byl „zádrhel“. Marie dávala na první místo vždy partnera a neuměla komunikovat své potřeby ve vztahu. Dále bylo jasné, že i sebehodnota Marie nebyla na úrovni, se kterou by byla spokojená.

Konzultace byly o objevení sebehodnoty, dále o „přepsání“ vzorců chování vůči mužům. Marie si také postupně osvojila dovednost říct si o své potřeby, sdílet svůj názor, diskutovat o jiných pohledech na situace. Postupně začala mít schopnost postavit se na první místo, sdílet své představy o vztahu a hlavně ze svých přání nezlevňovat.

Nyní již bydlí se svým novým přítelem, v podnikání se jí velmi daří. Se svým synem si postupně našli k sobě cestu a jako benefit je, že zhubla 5 kg.

Bylo mi ctí Tě doprovázet.

Zuzana

Zuzka za mnou přišla na doporučení od své kamarádky, která řešila vztahové nesrovnalosti s manželem. Především nevěru, jak ji překonat a zda ve vztahu pokračovat. Zuzka řešila jiný problém – manžel s ní nekomunikuje, je na ni neurvalý a intimní život zcela vymizel. Zuzka chtěla své manželství zachránit.

Počáteční konzultace se nesly v duchu stálého ztěžování si na manžela. To samozřejmě k ničemu nevedlo a bylo nutno si stanovit pravidla, nebo s konzultacemi skončit. Postupně jsme si dali cíle k hlubšímu sebepoznání, abychom zjistili, co způsobuje nepříjemnou atmosféru.

Zuzka postupně došla do vědomí, že se snaží „všem“ řídit život. Toto považuji opravdu za velký krok. Omluvila se svým rodičům, kterým také měla tendenci radit a tuto nezdravou péči postupně mění ve vyváženou starost, která nikoho neobtěžuje.

Další z kroků je napojení na sebe samu. Štěstí máme každý v sobě, jen to nevidíme. Zuzka postupně mění své vzorce chování a stává se z ní žena s respektem k ostatním názorům, s potřebnou dávkou empatie a také ženou, která si uvědomuje, že je důležité nastavit si své hranice. Tento proces transformace stále probíhá. Zda skončí happy endem, nebo rozchodem, to se uvidí.

Ať tak, či onak, Zuzka udělala na sobě kus práce, která ji pomůže další životní situace zvládat s daleko větším nadhledem.

Váží si Tvé chuti více a více poznávat sebe samu.



Olga je oblastní ředitelkou a řídí tým lidí. Zadání pro koučink bylo o zefektivnění řízení, zvýšení obrátů a zlepšení komunikace mezi obch. partnery. Olga měla ve svých plánech poměrně jasno, jen výsledky se nedostavovaly v takových objemech, jak si představovala.

Jedním ze „zádrhelů“ bylo Olgy nastavení. Její sociální citění a důvěra, kterou dávala lidem jí více škodily, než by jí přinášely ovoce. Tento vzorec jí v jiných pracovních pozicích velmi pomáhal a pomáhá. V této řídicí pozici jí ovšem škodil a měl za následek snižující se sebevědomí.

Zvědoměním těchto vzorců, nastavením odlišných principů řízení týmu a nastavení oboustranně výhodných podmínek s obchodními partnery se Olga dostala „zpět“ do své síly a její tým je jedním z nejlepších.

Bylo krásné vnímat, jak rosteš...

Michal

Michal je obchodním ředitelem menší obchodně montážní firmy. Jeho první konzultace byly o zlepšení komunikace na domácím poli. A to jak s manželkou, tak i se 3mi syny. Michal si postupně uvědomoval, že je nastavením velmi rychlý, ne příliš empatický a má na svou rodinu nepřiměřené nároky. A samozřejmě i na sebe, což mu způsobuje občasné zdravotní trable.

Na konzultace chodila i jeho žena a tak byla práce s tímto mladým párem velmi efektivní. Michal i jeho žena jsou lidé s velkou sebereflexí a práce s nimi je plná úžasných posunů. Po několika konzultacích se jejich komunikace posunula tam, kde si oba přáli. Paní si ujasnila svou novou pozici v práci, naučili se sdílet si své pocity, empaticky nastavovat hranice a více komunikovat své potřeby a to jak na domácím poli, tak i v jiných životních rolích.

Spolupráce s Tebou mne velmi baví.

Všechny příběhy jsou pravdivé z mé praxe.

Jména jsou pozměněna.

Závěrem

Mám velkou radost, pokud jsi dočetl/a až sem. Věřím, že Ti e-book pomohl v orientaci, zda by kouč byl tím, kdo Ti pomůže na cestě k Tvým snům, vizím a ke vztahům, které Tě budou „bavit“.

Myslím, že každý jedinec může žít svůj život naplno.

S nadhledem, se schopností překonávat i náročné životní výzvy a situace a radovat se z každého dne.

Podívej se na mé stránky: www.zijsvouhru.cz

Najdeš zde můj příběh, témata mých živých BESED a mé on-line i of-line služby.

Udělej si čas jen pro sebe a vyplň si pracovní listy, vyhodnocení nechám na Tobě.



Vydej se na cestu a jdi
s nadšením za svým vysněným
životem.

Bude mi ctí dělat Ti
„průvodce“.



*s láskou
Kamča*

www.zijsvouhru.cz

zijsvouhru@centrum.cz

+420 605 257 057

Použití literatura

Koučování

Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti

Metoda transparentního koučování

Autor – **John Whitmore**

Pozitivní inteligence

Autor – **Shirzad Chamine**

Použité fotografie a grafické
zpracování e–booku

www.fotografkavterenu.cz

Pracovní sešit k e–booku

9 + 1 oblastí kde Ti kouč bude skvělým průvodcem

Po přečtení e–booku doporučuji odpovědět si na pár otázek.

Dejte si čas jen pro sebe a buďte k sobě co možná nejvíce otevření.

Vedle otázky si zakroužkujte odpověď.

Pod otázkou máte prostor pro zamyšlení nad svou odpovědí.

Napište si, jak by to mělo ve Vašem životě vypadat, aby jste s Vaší odpovědí byli spokojeni.

Jak vnímám své vlastní využití potenciálu?

Znám ho a využívám naplno?

ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....
.....

Jaké jsou mé silné stránky?

Znám je a využívám je ve svém osobním, nebo pracovním životě ?

ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....
.....

Znám své bloky, které mne brzdí jít za tím, po čem opravdu toužím ?

ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....
.....

Je někdo, kdo mi věnuje alespoň 1x týdně plnou vnímavost 1 hod. v kuse ? ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....
.....

Jsem schopen přijmout fakt, že jsem člověk, který si svůj život tvoří sám a přebírá plnou odpovědnost za to, co mu v něm děje?

ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....
.....

Jsem spokojen/a s tím, jaký máme/tvoříme vztah s partnerem/partnerkou? ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....
.....

Mohu tvrdit, že žiji naplněný život v oblasti intimity?

ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....
.....

Jsem dobrým rodičem pro své děti ? Uvědomuji si, že jim dávám VZOR? ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....

Mám dovednost přijímat i nepříjemné situace s vděkem a brát je jako novou zkušenost?

ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....

Jsem člověk, který ví, jaká je jeho hodnota a umí si nastavit hranice? ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....

Vím co je mým posláním v mém životě? ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....

Umím vyjádřit, co cítím, co se mi nelíbí, co si přeji ? A to bez strachů, nebo naopak bez „agrese“? ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....

Mohu s klidem tvrdit, že umím říct bez výčitek NE? ANO NE NEVÍM

.....
.....
.....

Gratuluji Ti k vyplnění otázek.

Jedná se o Tvůj život a jsi to právě Ty,

kdo si svůj život může užívat jako velkou hru.

Cítíš, že by jsi chtěl/a některé nastavení změnit a máš obavu,
že Tě „něco“ zastaví?

Pak mi napiš na e-mail: zijsvouhru@centrum.cz

Bude mi ctí dělat Ti na Tvé cestě průvodce...

s láskou Kamča