

Prvý mesačník osobnostného a profesného rozvoja

The Vision

Jún 2013 **magazín**

**Ako pracovať na podniku,
nie v podniku**

Staňte sa nenahraditeľnými

**Správne vnímanie času
ako najcennejšieho bohatstva**

**Ako realizovať v tíme zásadné
zmeny plynulo a efektívne?**

Aby život nezostal na jednom bode

**Najluxusnejšie pláže
s pravým bohatstvom**

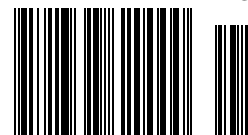
**Vízia určuje náš
pohľad vpred**

Janette Šimková

Kouč je ako šerpa – môžete sa oňho oprieť, ale kráčať za vás nebude

ISSN 13386204

1 €



Janette Šimková

Kouč je ako šerpa - môžete sa oňho oprieť, ale kráčať za vás nebude

Každý z nás rieši problémy v oblasti práce, vzťahov či nedostatočného sebavedomia. Koučka Janette Šimková neradí, ale sprevádza ľudí, ktorí sa rozhodli pre zmenu. Tvrdí, že ženy často nevedia prijať kompliment a zbytočne upozorňujú na svoje nedostatky. V jej koučovni si páry často povedia veci, ktoré o sebe dovtedy vôbec nevedeli.

Čo s vami klienti riešia najčastejšie?

Ženy sebavedomie, muži svoje mužstvo, v rôznych variáciách a odtieňoch. Časté sú vzťahové záležitosti, ale aj kariérne, späté s tým, že človek hľadá sám seba, lebo sa ozýva nevyužitý potenciál. Dominantnými bývajú témy ako najšť zmysluplné naplnenie života, spokojnosť a osobné šťastie, ale aj túžby a vízie, ktoré čakajú na realizáciu. Ku koučovi ide človek, ktorý si uvedomuje, že chce vo svojom živote niečo zmeniť a hľadá spôsob, ako to urobiť čo najlepšie.

Ako mu v tom pomôžete?

Prvou úlohou kouča je koučovaných „rozpochybovať“, podnietiť k aktivite. Nie však radami, kouč nie je v role toho, kto by mudroval a bol expertom na niekoho život. Kouč je niekto ako šerpa počas náročnej výpravy. Keď treba, odnesie vám batožinu, zabezpečuje „servis“, podporuje, inšpiruje, môžete sa oňho oprieť, ale nebude kráčať za vás. Koučovanie je vzťah medzi dvomi rovnocennými partnermi založený na vzájomnej dôvere, otvorenosti a úprimnosti. Človek, ktorý niečo rieši, potrebuje získať odstup a nadhľad.

Je to dlhodobý proces, alebo sa stane, že si človek po týždni odpovie na svoje otázky?

Pri niektorých dilemách, týkajúcich sa toho, ako urobiť rozhodnutie, stačia tri, štyri sedenia. Ľudia často očakávajú, že to bude rýchle, ale je to proces. Nejaký čas nám predsa trvalo, kým sme sa ocitli tam, kde sme, a tiež potrvá, kým sa odtiaľ dostaneme. V ideálnom prípade koučovaný po dvanástich sedeniach pocíti zmenu a udrží ju vo svojom živote. Človek sa nepotrebuje pýtať – prečo sa mi niečo nedarí? Potrebuje si klásť otázky – ako to urobiť tak, aby sa mi to podarilo? To je náhrada starého vzorca správania za nový. Niekedy mi ľudia hovoria – mne je trápne, že si s tým neviem poradiť. Ale kto povedal, že máme všetko zvládať sami? Keď sa vám pokazí auto, otvoríte kapotu a idete to riešiť? Duša je rovnako zložitý systém a hlava detto.

Nepochybne patríte k tej pragmatickej vetve koučov. Existujú však aj ezotericky zmýšľajúci.

Nepopieram, že sú veci medzi nebom a zemou, ale nie som fatalista. Život máme vo svojich rukách a máme nielen právo, ale aj povinnosť o ňom rozhodovať so slobodou voľby a prebratím zodpovednosti za svoje rozhodnutia. Ak chce-



Koučovanie je vzťah medzi dvomi rovnocennými partnermi založený na vzájomnej dôvere, otvorenosti a úprimnosti.

me človeka sprevádzať, potrebujeme mu dať nejaký exaktný rámec vyplývajúci z poznatkov neurovied a psychológie ľudského správania, aby porozumel zákonitostiam svojich postojov.

Stali ste sa tvárou kampane značky Dove. Propaguje ľudskú jedinečnosť. Je vám tento prístup blízky?

Rozhodne áno, v praxi k tomu podporujem nielen ženy. Sú také, ktoré sa budú týrať kvôli trom, štyrom kilogramom nadváhy a rátať otrocky kalórie. Nezamerajú sa však na to, aby do svojho života začlenili pohyb. Takýto postoj je podľa mňa extrémny. Dokonalosť je ilúzia. Naša jedinečnosť sa môže naplno prejavíť, keď sme samými sebou. Vtedy naša energia vyžaruje emocionálny potenciál, ktorý netvorí iba fyzické telo.

Keď sa prijímame takí, akí sme, cítime voči sebe rešpekt

a úctu, preukazujeme to aj iným. Ľudia sa potom cítia v našej spoločnosti dobre. A vôbec nezáleží na tom, či máte konfekčnú veľkosť 36 alebo 40.

Prečo máme pocit, že naše kamarátky sú krajšie, chudšie, výnimočnejšie?

Máme nastavenie na porovnávanie. Vnímame klady nie-



“ Láska je najmocnejšia emócia, ale vyžaduje aj veľa energie. Keď sa ľudia prestanú o vzťah starať, začne chradnúť.

koho iného väčšmi ako svoje vlastné. Sú v tom aj naše skúsenosti z detstva, keď sme počúvali, že to bolo dobré, ale mohlo to byť ešte lepšie, lebo, pozri na Aničku, aká je šikovná... Mnohé dámy učím, ako prijať kompliment. V našej kultúre je príznačné, že najprv kritizujeme a potom prejaveniu uznania nevenujeme pozornosť. A neraz zbytočne upozorňujeme na svoje nedostatky. Muž nevie, ako vyzerá celulitída, kým mu to názorne nezdokumentujeme na vlastnom tele!

Žijeme rýchlo, pribúda rozchodov a rozvodov. Majú ľudia čas porozprávať sa?

Nachádzajú si ho čoraz menej. Minimum času, ktoré potrebuje pár stráviť spolu, je 4-5 hodín týždenne. Nemyslí sa tým komunikácia potrebná na chod domácnosti, ale týkajúca sa iba muža a ženy, ich potrieb, želaní a túžob. Nie zriedkavo je pre ľudí chatovanie atraktívnejšie ako debata zoči-voči. Často muž a žena sedia pred televízorom, na kolenách tablety a paralelne obaja komunikujú s niekým iným. Láska je najmocnejšia emócia, ale vyžaduje aj veľa energie. Keď sa ľudia prestanú o vzťah starať, začne chradnúť.

Stáva sa, že až u vás si dvaja ľudia povedia veci, ktoré ten druhý ani netušil?

Áno, vo väčšine prípadov. Býva to pre nich fantastický moment precitnutia. Predstavte si situáciu, kedy muž vníma to, že partnerka venuje veľa času práci a kariére a on sa o ňu bojí, aby nevyhorela, lebo nemá čas pre seba ani preňho. Ona na jeho poznámky o tom, že si má zorganizovať priority, reaguje podráždená, lebo to vníma ako obmedzovanie a žiarlivosť. V momente, kedy jej muž dokáže povedať, aké má s jej správaním späť pocity, že si o ňu robí starosti, ona dokáže prehodnotiť svoj postoj. Empatia im potom pomôže nájsť riešenia, aby sa navzájom nezraňovali.



prerásť samých seba

Kouč kladie mocné **otázky otvárajúce bránu** do vášho vnútra. Urobí to spôsobom, aby ste si užitočnými odpoveďami otvárali dvere tam, kam máte namierené. Vaša myseľ sa vďaka tomu začne **zameriavať** na to, čo chcete, namiesto toho, aby riešila to, čo nechcete.

životný a partnerský kouč

Mgr. Janette ŠIMKOVÁ

www.lifekoucing.sk

Vzťah zreje **obdobne ako víno** a má svoje fázy vývoja. Aby sa optimálne prepojili všetky zložky zrelosti a vyzneli rozmanité chuťové tóny a aróma, potrebujeme sa oň starať a venovať mu **pozornosť**. Ale tiež meniť neinspiratívne **stereotypné zvyky** na pozitívne rituály prehlbujúce dôveru, rešpekt a intimitu, čo vzťahu pridá na kvalite.



Partnerský koučing
dať vzťahu hlbší rozmer



Chodia za vami ľudia, ktorí prišli o prácu?

Áno, ale častejšie je to tak, že než ľudia urobia rozhodnutie týkajúce sa zmeny práce, prídu si vyjasniť, ako to zvládnuť čo najefektívnejšie. Neraz klienti prídu s tým, že sú pod veľkým tlakom a nemajú takmer žiadne možnosti ako to zmeniť. No vždy sa dajú urobiť opatrenia, ako vniesť do svojho života naplnenie a zmysel.

Dá sa nasmerovať človeka, ktorý trávi prakticky všetok čas v práci, ale nemôže si dovoliť poľaviť?

Takýto postoj je vecou nastavenia. Je to mýtus, že keď niekto pracuje 12 hodín denne, podá väčší výkon ako niekto, kto pracuje iba 8 hodín. Tajomstvo trvalého úspechu spočíva v spôsobe, ako hospodárime s energiou. Potrebujeme nachádzať čas a energiu aj na veci, na ktorých nám záleží mimo pracoviska.

Odporúčate si teda plánovať aj voľnočasové aktivity?

Je to rovnako dôležité ako práca. Je to čas, ktorý venujeme samým sebe, svojmu vnútornému prežívaniu, blízkym, priateľom a aktivitám, ktoré nás naplňujú radosťou.

Koučing je u nás ešte pomerne mladý odbor. Ako ste sa k nemu dostali vy?

Nasmerovalo ma k tomu sociálne poradenstvo, kedy som pochopila, že mnohí ľudia nepotrebujú rady. Jedna z mojich prvých klientok mala od pohľadu zvonka všetko, čo ju robilo úspešnou – vysokú pozíciu i materiálne zabezpečenie, napriek tomu nebola vnútorne spokojná. Na to rady nie sú, tam človek hľadá sám seba, zmysel svojho života a poslanie.

Vyštudovali ste sociálnu prácu?

Áno, moja osobnostná typológia ma predurčuje pre pomáhajúcu profesiu a v koučovaní som sa našla. Keď som si urobila koučovacie tréningy, môj život dostal nový rozmer. Nie je to totiž iba profesia. Je to aj životné poslanie založené na úprimnej snahe pomáhať ľuďom k dobru a úspechu.

Nie je to tak, že pomáhaním iným človek blokuje vlastné problémy?

Dobrý kouč nemá v sebe nič negatívneho, nie je autoritatívny, manipulatívny ani nátlakový. Jedným z indikátorov dobrého kouča je to, že keď s ním komunikujete, cítite sa dobre. Nevnímate nič, čím by vás rušil alebo odpudzoval, ani nemáte pocit menejcennosti. K výbave kouča patrí vysoká emočná inteligencia a empatia je jeho silnou stránkou. Musí byť



Dokonalosť je ilúzia. Naša jedinečnosť sa môže naplno prejaviť, keď sme samými sebou. Vtedy naša energia vyžaruje emocionálny potenciál, ktorý netvorí iba fyzické telo.

určitým zdrojom inšpirácie a zároveň je „zastabilizovaný“, aby bol klientovi oporou.

Boli ste niekedy v situácii, kedy ste si nevedeli poradiť?

Pred 10 rokmi som vyhľadala odbornú pomoc pomáhajúcej profesie. Aj podľa vlastnej skúsenosti oceňujem, keď sa človek odhodlá. To je prvý krok, kedy niekto príde a prizná, že je v slepej uličke a hľadá cestu von. Hrdinstvo je v takýchto prípadoch zbytočné.

Máte svoju obľúbenú myšlienku, ktorou sa riadite?

Mám ich celú zbierku, ktorá sa stále rozrastá, ale s obľubou hovorím, že treba byť samým sebou, lebo všetci ostatní sú už obsadení. Autorom je Oscar Wilde.

Zdroj: Rozhovory.sk

Autor: SUL,

Foto na obálke: Peter Kremnický

Ďalšie foto: Anna Tereza Chelemendiková, archív J. Š.

