

## Koučování

*Co je koučování? ... Potřebujete se sami v sobě zorientovat, nastavit si reálné cíle, které zoládnete naplnit a z jejich dosažení budete mít pocit štěstí a radosti?*

*Doporučuji individuální či skupinové koučování – bližší informace v nabídce ZDE*

*... Zkuste si nyní napsat sami sobě dopis: ...Je rok 2025. Když se na sebe dnes podívám do zrcadla, mám radost, z toho co vše jsem dokázal/a v osobním i pracovním životě. ZAČNĚTE PSÁT: "Začalo to tím, že jsem chtěl/a (a začněte od dnešního dne)... PIŠTE VŠE PODSTATNÉ, CO SE VÁM PODAŘILO AŽ DO "DNEŠNÍHO" DNE V ROCE 2025. Pak si dopis vložte do obálky, zalepte jí a ... zbytek naleznete v nabídce ZDE*

### Prvních pět kroků vaší cesty

**I cesta může být cíl** – Vyjděte na cestu plnohodnotně se svým očekáváním, motivacemi, rozhodnutími, pocity, smysly ...

**Něco je jinak** – Počítejte s tím, že se dostanete do situací, které jste možná nepředpokládal/a, nebo jste je předpokládat mohl/a, nicméně se pro vás stanou něčím překvapujícím a budete nucen/a na ně nějak reagovat. Nebojte, máte čas a nečekanou sílu...

**Hloubka uvědomění** – Pojmenujte si i příčiny svého stavu a hledejte význam všech fenoménů, které prožíváte. Poznejte ale své hranice, které však nemusíte překročit, abyste je pochopil/a. Poznejte hranici, za kterou ne/půjdete.

**Vztahem zapni** – Umožněte rozvoj vztahu k sobě a k druhým (a k profesi).

**Vzpomínky na budoucnost** – Uvědomte si sebe sama v různých pohledech a odstínech vlastních i ostatních lidí. A s novými možnostmi vyrazte na svou další pouť.

**Začnu tím, že...** - Rozmyslete si svůj první krok a naplno ho prožijte.

*„Ani bible, ani prorocství, ani Freud, ani výzkum, ani boží zjevení či lidské poselství nemůže mít větší váhu než moje vlastní přímá zkušenost“ C. R. Rogers*

### Co je koučování?

Věta, respektive otázka, vychází z jednoho krátkého příběhu o lodi, která zastavila v přístavu a nemohla nastartovat, ačkoliv byla v dobrém stavu. Nikdo z členů posádky si nevěděl rady, ačkoliv všichni věděli o lodi mnohé od kotelníka až po kapitána. Tu si kdosi vzpomněl na starého pána, který po celý život v přístavu stavěl a opravoval parníky. Našli ho a přivedli. On se svou drobnou taškou s náradím zašel na patnáct minut do kotelny, poklepal na několik trubek složitého labyrintu a pak se zaměřil na jedno místo, které pečlivě prozkoumal. Vytáhl z kapsy jednu součástku, kterou k trubce přidal a začal ostře klepat, přitom sledoval kontrolky motoru. Z ničeho nic motor naskočil. Pak si pán sbalil věci, vypsál kapitánovi fakturu na 5000 dolarů. Kapitán se udiveně podíval a řekl: "To je nějak moc za patnáct minut práce?" Rád bych, kdybyste mi fakturu rozepsal na položky. Pán bez mrknutí k celkové sumě přidal podrobný rozpis: \$ 2,- náhradní součástka, \$ 4998,- vědět, kam klepnout.

Chceme-li se vyznat v osobnosti druhých, měli bychom umět vnímat rovněž osobnost naši vlastní. Spilková (2004) v tomto kontextu považuje porozumění sobě sama za základní cestu k pochopení druhých. Schopnost sebereflexe, sebeuvědomování zároveň vnímá jako důležitou podmínku pro autoregulaci a úsilí o vnitřní rozvoj. To vše předpokládá dostatečný prostor pro otázky typu: „Kdo jsem?“ „Jaký jsem?“, „O co usiluji?“, „Čeho se obávám?“, „Co umím a s čím mám naopak problém?“, „Nakolik jsem sám sobě a okolí čitelný?“, apod.

Hovoříme-li tedy o rozvoji osobnostní kompetence v pojetí *Educatia*, máme na mysli aktivity zaměřené na posílení způsobilosti pedagoga účinně a efektivně využít ve výchovně vzdělávacím procesu sebe sama a to v celé šíři své osobnosti. Ve své ideální podobě tato způsobilost zahrnuje především schopnost sebereflexe s cílem dosáhnout objektivního náhledu na sebe samého, při vědomí všech možných souvislostí, hranic a možností, předností i slabin a to nejen v rovině individuální, ale rovněž v širším sociálním kontextu. Osobnostně kompetentní pedagog je v této souvislosti zralou a emočně stabilní osobností s vyřešenými vnitřními konflikty, orientující se ve vlastních motivacích a způsobech chování, rozumějící sociálním interakcím, k nimž v pedagogické realitě dochází či může docházet a efektivněji se učit, jak v nich intervenovat