

# Sebekoučování pro školy

Cesta ke spokojenosti a štěstí pedagogů vlastními silami







# OBSAH

## A. O snech a koučování

Všichni máme sny	7
Co je koučování, co je sebekoučování	9

## B. Postup sebekoučování

1 / Začít od sebe	13
2 / Poznat své sny	16
3 / Rozhodnout se	18
4 / Když se sen stane cílem	21
5 / Aby se to povedlo	25

## C. Další pomůcky

Příběh o plném diáři	31
Životní rovnováha	33
Porada se sebou samým	35
Hoďte se do klidu aneb sebe-gaučování	39
Jak v práci plynout	42
Rychlokoučink	44
Poznámky	46
Literatura	49

## O autorovi

### **Mgr. Jan Froněk, Ph.D.**

Vzdělání získal na Karlově univerzitě studiem andragogiky a personálního řízení, ročním studiem psychologie v Německu a absolvováním odborných kurzů v ČR, Finsku, Rakousku a Anglii (např. kreativní zvládnání konfliktů, interkulturní vzdělávání, styly vedení, výcvik Základy koučování, Systemic Psychotherapy and Psychological Coaching, Systemische Teamentwicklung apod.)

Specializuje se na koučování a kreativní metody řešení problémů. Je v dlouholetém kontaktu se školami prostřednictvím CEDU – Centra pro demokratické učení, o. p. s., a to v roli metodika, lektora, supervizora i kouče. Ve volném čase se baví prací na zahradě. A plněním bláznivých snů.

Zpětnou vazbu na publikaci, co se vám líbilo i co by se dalo zlepšit, pošlete, prosím, na adresu: [jan@koucinkatelier.cz](mailto:jan@koucinkatelier.cz).



A.

o snech  
a koučování





# Všichni máme sny

Co bychom rádi dokázali; místa, kam bychom se rádi podívali; lidi, se kterými bychom se chtěli potkat... Tyto sny se bohužel často nenaplní – někdy proto, že nám životní okolnosti nepřejí, častěji ale proto, že těmto snům nepřizpůsobíme svůj život. Říká se, že lidé tráví více času plánováním dovolené, než plánováním svého života a kariéry, což je škoda. Pak se nám může stát, že se v určitém věku ohlédneme zpět a řekneme si, že to vlastně nebylo úplně ono. Že jsme mohli ještě dělat to a zkusit tamto.

Podle přístupu k životu můžeme lidi rozdělit do čtyř skupin. Záleží na tom, jestli je náš postoj pozitivní, nebo negativní, a jestli jsme v životě spíše aktivní, nebo pasivní. Můžete si zvolit životní styl založený na tom, že budete životem plout, kam vás vítr zavane. Proč ne. Můžete se však také rozhodnout, že si budete směr určovat sami. A samozřejmě lze hledat i onu zlatou střední cestu. Všechny životní způsoby mají svoje opodstatnění. Publikace, kterou držíte v ruce, se však snaží být průvodcem k té pozitivní straně této tabulky.

## Životní přístupy (podle Moniky Bartoníčkové)

aktivní přístup + negativní = škůdce	aktivní přístup + pozitivní = tvůrce
pasivní přístup + negativní = oběť	pasivní přístup + pozitivní = čekatel

Albert Einstein tvrdil, že logika nás dovede z bodu A do bodu B, kdežto představivost nás dovede kamkoli. Tato publikace kloubí přístup logický i imaginativní – povede vás logickou linkou, ale zároveň budete vyzýváni i k tomu, abyste si dovolili snít.

## Co vás v knize čeká

- Začneme prozkoumáváním sebe sama – podíváme se na to, co vás baví, na co jste hrdí a co je pro vás důležité. Zkuste vzít kapitolu *Začít od sebe* vážně – je totiž základním kamenem pro všechny následující a k jejím závěrům bude dobré se vracet.
- Dále se posuneme k vašim přáním a snům. Kdybyste se ale soustředili na všechna svá přání najednou, nemuseli byste také dosáhnout ničeho, proto se je pokusíme trochu probrat. Ty důležité si potom zkonkretizujete do podoby opravdu motivujících cílů a zaměříme se na to, jak je začlenit do stávajícího života.
- Jak jistě tušíte, zaměřovat se jen na jednu oblast života není dlouhodobě rozumné ani zvládnutelné. Ve třetí kapitole se vám proto nabízí několik cvičení, abyste zjistili, jak jste na tom s životní rovnováhou.
- Zvláště ve vedoucích pozicích se určitě někdy dostáváte do situací, kdy si potřebujete udělat pořádek především sami v sobě. K tomuto účelu najdete mezi dalšími pomůckami šikovnou metodu zvanou *Porada se sebou samým*.
- Kapitola *Hodte se do klidu* by vám měla pomoci v péči o vaši psychickou kondici v pracovní době.
- V práci zůstaneme i s tématem plynutí, neboli jak to udělat, abyste pracovali efektivně a se zaujetím.
- V samotném závěru knihy pak najdete rychlou pomoc v podobě tabulky, která vás provede koučovacím postupem nezávisle na tématu, které potřebujete řešit.

## Jak s knihou pracovat

V textu najdete praktické úkoly označené šipkou. Většinou budete potřebovat papír na poznámky nebo si můžete zapisovat na volné stránky k tomu určené na konci knihy. Obrázky vám mohou posloužit jako nápověda, jak si řešení úkolu zapisovat, ale je to samozřejmě na vás. S publikací zacházejte intuitivně tak, aby vám sloužila k tomu, co potřebujete a co chcete. Nejde o nic menšího než o vaše štěstí. Nikdo jiný než vy se o něj totiž nepostará.

# Co je koučování a sebekoučování

*Vežmete život do vlastních rukou a co se stane?  
Strašná věc: nebude koho vinit.  
(Erica Jongová)*

Koučování je způsob vedení rozhovoru zaměřený na cíle. Díky chytrému dotazování a nacházení odpovědí se naučíte rychleji dosahovat svých cílů a budete z nich mít větší radost. Kouče si můžete představit jako kočár, který vás svezde tam, kam byste došli pěšky také, ale mnohem rychlejší a bezbolestnější cestou. Profesionální podpory kouče nemusí využívat jen špičkoví sportovci a manažeři. Koučování je pro každého, kdo má zájem osobnostně růst a určovat si vlastní směr.

Sebekoučování pak můžeme vidět jako cestu ke spokojenosti a štěstí vlastními silami. Kromě způsobu jak lépe poznat sebe sama, nabízí také užitečná pravidla pro formulování cílů a plánování činností.

## Co koučování a sebekoučování přináší:

- Nadhled nad každodenní „profesní slepotou“.
- Překročení navykklých struktur uvažování.
- Vyjasnění vedoucí role.
- Zefektivnění práce s časem.
- Podporu a výzvy, např. když škola prochází organizační změnou.
- Možnost aplikovat koučovací přístup na kolegy.

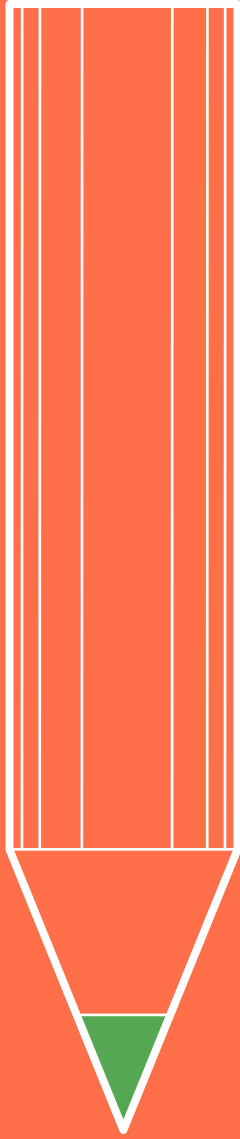
## Typická témata koučování ve školách:

- Vztahy na pracovišti (např. co mohu udělat pro to, aby se konkrétní konflikt v dobré obrátil).
- Pracovní výkon (např. kolega se opakovaně vyhýbá svým pracovním povinnostem).
- Týmová efektivita (např. jak udělat z oborových rad skutečně spolupracující týmy).
- Smysl života (např. kam jako pedagog směřuji).
- Vyváženost pracovního a osobního života (např. jak to udělat, abychom nebyli jen v práci).
- Sebeřízení, zvládnání času (např. jak si organizovat čas, kde získat čas navíc).
- Organizační kultura (např. jak napříč celou školou podpořit pocit, že táhneme za jeden provaz).
- Začlenění poznatků ze školení do praxe (např. jak to udělat, aby učitelé, kteří už jsou proškoleni v nejrůznějších směrech, začali poznatky aplikovat a sdílet mezi sebou, a školení tak nevyzněla do ztracena).



B.

postup  
sebekoučování



# 1 / Začít od sebe

*Štěstí je, když to, co si myslíte, co říkáte a co děláte, je v souladu. (Mahátma Gándhí)*

V této kapitole vás provedu několika cvičeními, která vám pomohou poznat, jakou podobu má štěstí a úspěch právě pro vás. Pro každého totiž mohou vypadat jinak podle toho, co je za člověka. Výstup z těchto cvičení bude dobrým základem pro další práci s celou publikací.

## I. Pocity štěstí, hrdosti, naplnění



**Vezměte si papír a zkuste postupně napsat alespoň 5 odpovědí na každou z následujících otázek:**

V jaké situaci nebo okamžiku jsem byl/-a šťastný/-á?  
A co k tomu dopomohlo?

Kdy jsem byl/-a na sebe hrdý/-á?  
A co k tomu dopomohlo?

Kdy jsem cítil naplnění?  
A co k tomu dopomohlo?

NAPLNĚNÍ
HRDOST
ŠTĚSTÍ Šťastný/-á jsem byl/-a, když ..... A dopomohlo k tomu .....
1.
2.
3.
4.
5.

## II. Moje hodnoty

Indiánský dědeček vypráví svému vnukovi o dobru a zlu: „Každý máme v sobě dva vlky, kteří spolu bojují. Jeden je dobrý, milující, pokorný a čestný. Druhý je chamtivý, závistivý, arogantní a sobecký.“ Vnuk se podívá na dědečka a zeptá se: „A který vyhraje?“ Dědeček odpoví: „Ten, kterého krmíš – ten určitě vyhraje.“

Kterého vlka krmíme, to určují naše hodnoty. Jsou jako hvězdy – možná jich nikdy nedosáhneme, ale ukazují nám směr. Odrážejí se ve všem, co děláme, a určují, kdo jsme.



**Podívejte se na své odpovědi v předchozím cvičení – jaké hodnoty se v nich podle vás skrývají? A co pro vás znamenají hodnoty z tohoto seznamu? Vyberte pět, které jsou pro vás nejdůležitější. (Pokud některou svou hodnotu v seznamu nenacházíte, doplňte ji.)**

Moje nejdůležitější hodnoty:

Výsledky

Rychlost života

Finanční zisk

Pořádek

Růst

Dobrodružství

Příroda

Pokrok

Přátelství

Osobní rozvoj

Láska a sounáležitost

Svoboda

Umění

Rodina

Fyzické výzvy

Výzvy

Pomoc druhým

Potěšení

Změna a pestrost

Humor

Pomoc společnosti

Moc a autorita

Vztahy s blízkými lidmi

Čestnost

Soukromí

Komunita

Ekonomická jistota

Čistota

Dovednosti

Vliv na druhé

Kvalita toho, na čem se podílím

Integrita

Vnitřní harmonie

Uznání od druhých

Spolupráce

Konkurenceschopnost

Náboženství

Vlast

Intelektuální výsledky

Demokracie

Bezpečí

Rozhodnost

Klid v práci

Zodpovědnost a spolehlivost

Znalosti

Stabilita

Ekologické vědomí

Vedení lidí

Status

Nezávislost

Loajalita

Etika

Časová flexibilita

Pozice na trhu práce

Efektivita

Pravda

Smysluplné zaměstnání

Sláva

Moudrost

Peníze



### III. Shrnutí



<p>Cítím se šťastný/-á, pokud:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>
<p>Jsem na sebe hrdý/-á, když:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>
<p>Naplnuje mě:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>
<p>Na mém hodnotovém žebříčku je:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>

**Vraťte se ještě jednou ke svým zápiskům z předchozích cvičení a podívejte se na faktory, které napomohly tomu, že jste se cítili šťastní, že jste na sebe byli hrdí a že jste měli pocit naplnění. Připomeňte si také svou úvahu o hodnotách. Zkuste své odpovědi shrnout a zobecnit a napište si na papír pět hlavních položek ke každé této otázce:**

Co mi přináší štěstí?

Kdy jsem na sebe hrdý/-á?

Co mi přináší naplnění?

Jaké jsou moje nejdůležitější hodnoty?

**Toto shrnutí si dobře uschovejte, budeme se k němu později vracet.**

# 2 / Poznat své sny

*Za dvacet let vám budou mnohem víc vadit věci, které jste neudělali, než ty, které jste udělali. Tak zahodte svoje dračí smyčky. Odplujte od bezpečného břehu. Chyťte dobrodružný vítr. Objevujte. Sněte. Zkoumejte.  
(Mark Twain)*

Poté, co jste trochu prozkoumali sebe sama, je na čase zaměřit pozornost na vaše přání a sny. Je něco magického v tom připomenout si, co by si člověk všechno přál a jak by jeho budoucnost mohla vypadat v mnoha různých variantách. Co jsme kdy chtěli dělat, čím jsme chtěli být, co si přejeme, kam bychom se rádi podívali... Pravdou je, že svými rozhodnutími svou budoucnost utváříme.

## Popustit uzdu fantazii



**Připomeňte si shrnutí z předešlé kapitoly (co vás činí šťastnými, hrdými a naplněnými, jaké jsou vaše hodnoty) a zamyslete se nad tím, jaká přání by s tím korespondovala. Zkuste se na chvíli zbavit všech zábran, nijak se neomezujte a necenzurujte. Vezměte si papír a zkuste napsat:**

Moje sny:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.

- **co** byste chtěli v budoucnu **dělat** (ať už se to týká zaměstnání nebo třeba přechodu Alp, certifikátů, dobročinných aktivit, atd.),
- **čím** byste chtěli být (starostou, dobrým dědečkem či babičkou, spisovatelem, ...),
- **jací** byste chtěli být (které své vlastnosti chcete rozvíjet, např. umění odpouštět, dívat se z nadhledu),
- **místa**, která byste rádi **navštívili** (Zlatou uličku v Praze, Nový Zéland nebo třeba africké safari),

24.  
25.  
26.  
27.  
28.  
29.  
30.  
31.  
32.  
33.  
34.  
35.  
36.  
37.  
38.  
39.  
40.  
41.  
42.  
43.  
44.  
45.  
46.  
47.  
48.  
49.  
50.  
51.  
52.  
53.  
54.  
55.  
56.  
57.  
58.  
59.  
60.  
61.  
62.  
63.  
64.  
65.  
66.  
67.  
68.  
69.  
70.  
71.  
72.  
73.  
74.  
75.  
76.  
77.  
78.  
79.  
80.  
81.  
82.  
83.  
84.  
85.  
86.  
87.  
88.  
89.  
90.  
91.  
92.  
93.  
94.  
95.  
96.  
97.  
98.  
99.  
100.

- **věci**, které byste si přáli (chatičku u řeky, novou kuchyni nebo padák).

Dáte dohromady sto takových snů a přání? Kdybyste snad ve snění uvízli a nemohli dál, zkuste si vzpomenout na všechna přání z těchto oblastí:

- **umělecká činnost** (vlastní tvorba, pro radost nebo i popularitu),
- **kariéra** (jak byste chtěli, aby se vyvíjela vaše práce),
- **seberozvoj** (nové znalosti, kvalifikace a osobní růst),
- **vztahy** (partnerství, rodičovství atd.),
- **peníze** (zasloužená odměna, zajištěné stáří),
- **zdraví** (fyzické výkony, dobrý tělesný stav),
- **radosti** (koníčky, cestování, zajímavé zážitky),
- **majetek** (co byste chtěli mít),
- **dobročinnost** (jak byste chtěli zlepšit svět),
- **duchovní život** (jak byste chtěli rozvíjet svůj vztah s tím, co nás přesahuje).

# 3 / Rozhodnout se

*Kdo chytá dva zajíce najednou, nechytí žádného.  
(lidové přísloví)*

*Nezáleželo ve skutečnosti na tom, co jsme očekávali od života, ale spíše na tom, co život očekával od nás. Bylo potřeba přestat se ptát po smyslu života a místo toho přemýšlet o sobě jako o někom, kdo je dotazován životem – každým dnem a každou hodinou. Naše odpovědi nesměly zůstat na rovině slov a úvah, nýbrž v přímé aktivitě a činnosti. Život konec konců znamená převzetí odpovědnosti za nalezení správných řešení a za splnění úkolů, které život neustále před každého člověka klade.  
(Viktor Frankl – Člověk hledá smysl)*

Lidé si dříve mnohem více všimli toho, jaké obrazy k nim přicházejí ve snech a představách. Indiáni se chodili postit do přírody, aby tam prosili o zjevení své životní vize. Gilgameš, bájný sumerský král, se tázal sám sebe, co jeho noční sny znamenají. Moderní psychologie se k těmto tendencím vrací, aby dala zpět váhu tomu, co se lidem „stojícím nohama na zemi“ zdá nadpřirozené nebo pověřivé. Když věnujeme pozornost těmto jemným představám, výzvám a otázkám, které provází náš tzv. reálný život, nemůžeme nic ztratit. Je to prastará cesta osobního rozvoje skrze posilování vnitřního života. I v Exupéryho *Malém princ* se říká, že co je důležité, je očím neviditelné...

## I. Na čem tolik nezáleží



**Podle návodu v předchozí kapitole jste si zaznamenali své sny. Teď je na čase postupně vytřídit ty, které pro vás znamenají nejvíc. Začněte tím, že křížkem označíte přání a sny, na kterých vám tolik nezáleží. Není to tak složité – vyškrtněte ty, které nemají příliš silný náboj nebo jasnou vazbu s vašimi hodnotami. Snažte se jich vytřídit tolik, kolik bude možné.**

## II. Na čem opravdu záleží

Pokud máte mnoho malých snů, můžete je zvládnout všechny, záleží jen na vás. Jestli jste hodně vytiženi nebo máte rodinu, pak bude asi potřeba z množství cílů ustoupit a soustředit se jen na ty hlavní. Lidé si většinou dávají cíle jen ve sportu nebo v práci, ale zřídka v jiných oblastech. Mohou pak být velmi úspěšnými profesionály, jsou však například nešťastní v rodině. Proto doporučuji vzít v potaz i další životní oblasti, které jsou popsány v minulé kapitole.



Oblast života	Sny
Umělecká tvorba	1. 2. 3.
Kariéra	1. 2. 3.
Sebezvojev	1. 2. 3.
Vztahy	1. 2. 3.

**Ze zbylých snů nyní vyberte ty nejdůležitější pro jednotlivé oblasti života. Zkuste zvolit do jednotlivých kategorií jeden, dva, nanejvýš tři sny s největším nábojem. Vznikne vám tak seznam toho hlavního, co byste si přáli. Některé sny budou velké (založit vlastní školu), jiné drobnější (strávit Velikonoce v Paříži). Kolik snů by mělo zůstat na seznamu, záleží na tom, jak jsou velké, jak moc o ně stojíte a kolik máte energie za nimi jít. Pokud je na seznamu jeden hlavní ohromný cíl, pak k němu pravděpodobně zvládnete naplňovat jen několik dalších drobných přání.**

## III. Hitparáda snů



Moje hitparáda snů:

**Nyní vyberte sny do svého finálního seznamu. S vědomím svých časových možností si přepište do nového seznamu jen ta přání, u kterých vnímáte, že je pro vás reálné je naplňovat. Zkuste dát dohromady žebříček dvaceti hlavních snů. Když jich nebude tolik, nevádí.**

## IV. Ověření



**Než začnete pracovat na naplňování svých snů, je dobré si je ověřit. Projděte si jeden po druhém a zaměřte se na to, jestli vám jejich splnění opravdu přinese to, co si přejete. Některé sny vypadají dobře na papíře, realita se ale může lišit. Kontrola bude poměrně jednoduchá - vezměte si k ruce znovu své poznámky z první kapitoly a podívejte se na to, jestli vám splněný sen přinese pocit štěstí, hrdomosti, naplně-**

**ní nebo odpovídá vašim hodnotám. Pokud ne, jedná se i přesto o přání, které za to stojí? Jaký máte pocit, když si daný sen přečtete a když si představíte, že se naplnil?**

# 4 / Když se sen stane cílem

*Láska ukazuje člověku cíl jeho života.  
Rozum ukazuje prostředky, jak jej uskutečnit.  
(Tomáš Garrigue Masaryk)*

Na předchozích stránkách jsem vás vedl ke snění, k tomu, abyste zapojili „srdce“ a pravou mozkovou hemisféru. Aby sny nezůstaly jen pouhým snem, bude nyní užitečné zapojit i druhou polovinu mozku, která vám pomůže sny přetvořit do podoby cílů. Cíle jsou jasné milníky na cestě ke snu. Mnohdy zamlžené a vágní sny tak dostanou přesnější tvary v podobě motivujících cílů. Stanovování cílů je proces, který dokonale ovládají úspěšní lidé, ať už jde o podnikatele, sportovce nebo jiné profese založené na výkonu. Dokonce se prokazuje, že lidé jsou tím úspěšnější, čím lépe pracují se stanovováním cílů a naplňováním svého plánu.

Když si člověk stanovuje cíle, může pak:

- lépe **zaměřit pozornost** na aktivity, které vedou k cíli,
- **motivovat se** k výkonu,
- lépe **rozlišovat** mezi činnostmi, které směřují k cíli, a těmi, které ho jen rozptylují,
- zdůvodnit si, proč věnuje čas tomu **učit se novým dovednostem**,
- **podpořit svou motivaci** ve chvílích, kdy se mu nedaří.

## I. Chytré formulace



Můj sen: Můj cíl:
Můj sen: Můj cíl:
Můj sen: Můj cíl:
Můj sen: Můj cíl:
Můj sen: Můj cíl:
...

**Veźměte si k ruce svou hitparádu snů a zkuste každý sen přepsat do podoby přesně formulovaného cíle, kterého chcete opravdu dosáhnout. Například pokud je vaším snem trekking v Nepálu, cíl by mohl znít třeba takto: „Je 1. srpna 2018, po třech týdnech aklimatizace se dvěma přáteli stoupám na vrchol Kala Patthar, odkud je skvělý výhled na Mount Everest ozářený zapadajícím sluncem.“**

Někdy je těžké při stanovování cíle odhadnout jeho časovou náročnost. Můžete si proto například určit, že prvním krokem k cíli bude rešerše, abyste zjistili, co je na cestě k cíli potřeba. Odhad se vám pak bude dělat snáze.

Doporučuji vám držet se při tvorbě cílů těchto principů:

- Formulujte své cíle **pozitivně** – co chcete dokázat nebo získat, nikoliv čeho se chcete zbavit.
- Popište cíl naprosto jasně a **jednoznačně** – nenechávejte si prostor pro jinou interpretaci.
- Váš cíl musí být **měřitelný**, abyste věděli, jestli jste ho dosáhli.
- **Dosažitelnost** vašeho cíle by měla být reálná, nestanovujte si ale příliš jednoduché cíle. Lépe se daří lidem, kteří si dávají vysoké, ale reálné cíle, nežli těm, kdo si dávají umírněné cíle.
- Stanovte si **termín**, do kterého chcete mít daný cíl splněný.
- Popište svůj cíl v **přítomném čase**, bude na vás víc působit.

Možná znáte i další pomůcky jak správně stanovovat cíle. Velmi oblíbený je například model SMART (angl. „chytrý“). A když přidáte ještě dvě písmena a tedy další dva požadavky na to, jak by měly vaše cíle znít, vznikne SMARTER (angl. „chytřejší“):



**S** (specific) – specifický, přesně popsáný  
**M** (measurable) – měřitelný  
**A** (attractive) – atraktivní, akceptovatelný  
**R** (realistic) – realistický  
**T** (time-oriented) – termínovaný, časově ohraničený

**E** (exciting) – lákavý  
**R** (recorded) – zaznamenaný

## II. Milníky a první krůčky

U některých cílů vám bude hned jasné, jak jich dosáhnout. Jiné se mohou zdát veliké a budou obnášet velké množství kroků či celých projektů. U takových cílů je poměrně těžké udržet motivaci, a vyplatí se proto popřemýšlet o milnících a prvních malých krůčkách. Člověka mnohem více motivuje, když se snaží dosáhnout stavu, který je skoro na dohled, nežli velmi vzdáleného konečného cíle. Proto je užitečné si rozplánovat cestu tak, abyste viděli, jak jdou její úseky po sobě. Velký cíl se tak rozpadne do několika po sobě jdoucích milníků a ty se mohou ještě konkretizovat v podobě malých kroků, které jsou zvládnutelné za poměrně krátkou dobu a jsou navíc lákavé.



**Zkuste si některé ze svých velkých cílů rozplánovat do několika milníků a navrhnete také jaký udělat první malý krůček. Například pokud je vaším cílem uběhnout půlmaraton, první malý krůček může vypadat tak, že si dnes večer na internetu zjistíte, podle čeho si dobře vybrat boty a kde najdete nejbližší specializovanou prodejnu.**

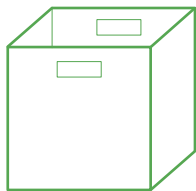
Můj cíl: ..... Milníky (podcíle): 1. 2. 3. 4. 5. ... První malý krůček (zabere max. 3 hodiny): .....
---

## III. Galerie přání

Když si určíte jasné milníky, budou už vaše cíle docela představitelné. Následující tvořivé cvičení vám pomůže udržovat vaše přání v mysli jasná a neblednoucí.



**Najděte si nějaké pěkné úložné místo (krabici, šanon, poličku...), kam si budete v následujících týdnech ukládat fotografie a papírové obrázky z novin,**



časopisů a z internetu, které zobrazují vaše přání. Mohou na nich být konkrétní věci, lidé, místa nebo také abstraktní zachycení nálad. To vše do vaší krabice nebo šanonu patří. Až shromáždíte obrázků dostatečné množství, udělejte koláž – jednoduché dílo, které bude zobrazovat vaše přání. Koláž je pak dobré umístit někam, kde ji každý den uvidíte.

# 5 / Aby se to povedlo

*Disciplína je mostem mezi cíli a jejich naplněním.  
(Jim Rohn)*

Nyní už máte své sny formulované jako cíle, ty náročnější pak rozepsané do milníků a prvních krůčků. Už to by vám mohlo pomoci plnit vaše cíle. Co když už ale nemáte čas se věnovat ničemu dalšímu, jakkoli malý krok by to mohl být? V takovém případě by vám mohli pomoci následující užitečné nástroje. Katalog projektů a Týdenní plán vám mohou pomoci udržet vaše cíle naživu. Navíc budete mít brzy dobrý pocit z toho, že se přibližujete svým snům. Chce to disciplínu, ale s určitým systémem to jde snáz.



## 1. Katalog projektů

V katalogu projektů jde v podstatě o jednoduchý způsob organizace práce, která zahrnuje vaše rutinní činnosti i aktivity spojené s životními cíli. Když naplňování dlouhodobých cílů nezačleníte do běžného života, riskujete, že na ně budete zapomínat a „převálcují“ je každodenní úkoly. Jako „projekty“ se do katalogu zapisují tyto tři věci:

1. **Vaše cíle** - zkuste se na své cíle podívat jako na projekty, ve kterých je možné postupovat podle principů projektového řízení.
2. **Klasické projekty** - mají jasný začátek a konec, jsou to nejčastěji pracovní projekty (rekonstrukce jídelny, zapojení do projektu s mezinárodní účastí a exkurzemi atd.), ale i domácí úpravy (vymalovat ložnici).

3. **Pravidelné činnosti** - z těch se skládá vaše pracovní doba. Výuka, psaní zpráv, schůzky s rodiči a učiteli, jednání na radě města apod.

## II.

### Jak katalogizovat

Katalog si můžete vytvořit na několika listech papíru nebo v počítači. Příklad, jak může katalogový zápis vypadat, najdete na konci této kapitoly.

1. Zaneste si každý ze svých důležitých cílů jako **položku do katalogu** a dejte mu „katalogové číslo“. Abyste mohli doplňovat další položky a lépe jste se v nich orientovali, je šikovné projekty číslovat 10, 20, 30 atd., protože pak můžete snadno doplnit např. projekt č. 24. Pro každý projekt je dobré si napsat seznam činností, které jsou potřeba k jeho dokončení.
2. U větších cílů, které jste si rozepsali do milníků a prvních kroků, si udělejte i v katalogu prostor a **detaily** napište i sem.
3. Zamyslete se i nad ostatními cíli a napište si k nim také všechny **milníky a kroky**, které vás napadnou. U některého cíle to může být jen několik 1-2 hodinových činností, u jiných to bude množství milníků. Není pak potřeba si všechny hned rozepisovat do prvních kroků, stačí to udělat u prvního milníku. Pokud je některý váš cíl zatím těžko plánovatelný, naplánujte si jako první úkol to, že zjistíte, co obnáší.

## III.

### Týdenní plán

Zápisem projektů do katalogu zábava nekončí. Zábraky se začnou dít tehdy, když své cíle dokážete dostat do svého týdenního plánu. Ten by měl obsahovat vše, na čem budete v příštím týdnu pracovat, ať už jde o vaše cíle nebo i jiné věci, které je potřeba udělat. Při tvorbě týdenního plánu si jednoduše projděte svůj katalog, vyberete, na čem chcete pracovat a zaneste to do nového přehledu. Pozor, plánujte si maximálně tři čtvrtiny svého času, zbytek se jistě zaplní

nečekanými událostmi. Zároveň dbejte na to, aby byly v plánu začleněny alespoň některé vaše dlouhodobé cíle. Kdybyste chtěli svůj plán zpřesnit, přidejte sloupec „dokdy“, kam si můžete zaznamenávat termíny.

## IV.

### Když to drhne

Kromě detailního plánování doporučují „odborníci na novoroční předsevzetí“ ještě další triky:

#### 1. Sdělte svoje cíle rodině či přátelům

Opakovaně se totiž prokazuje, že co vyřkneme veřejně, za tím si více stojíme. Navíc vám mohou vaši blízcí v dosahování cíle pomoci nebo vás podpořit.

#### 2. Připomínejte si občas výhody z dosažení cíle

Dejte si někdy nohy nahoru a zasněte se... Jaké to bude, až budete vážit, kolik chcete. Jaké to bude, až zvládnete svůj první telefonát v angličtině nebo až zahrajete „Není nutno...“ na harmoniku.

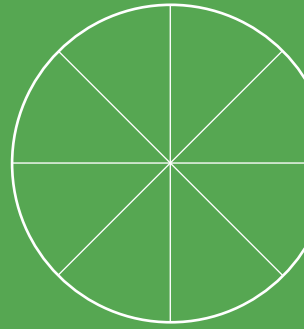
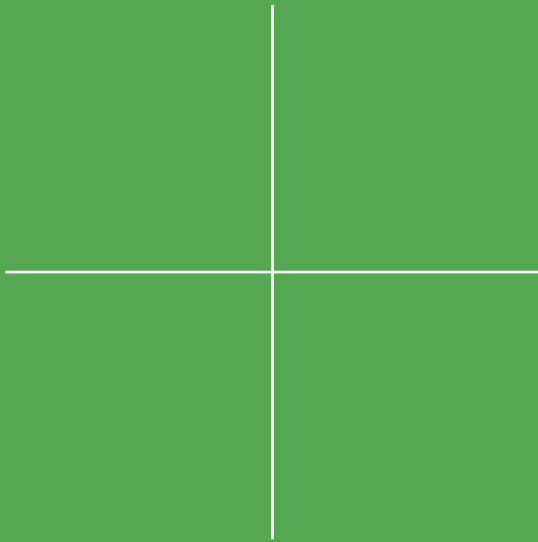
#### 3. Odměňujte se za každý malý krok

Sami víte nejlépe, jaká odměna vás potěší – jestli to bude dortík, květina nebo víkend na rybách. Dopřejte si to.

#### 4. Mapujte si pokrok

Když budete pečlivě sledovat vývoj jednotlivých projektů, snáz si všimnete i malých pokroků, což vždy potěší.

Číslo projektu	Položka
10	<b>Do srpna 2018 strávím 3 týdny v Nepálu, kde po aklimatizaci vystoupím se dvěma přáteli na vrchol Kala Patthar, odkud je skvělý výhled na Mount Everest ozářený zapadajícím sluncem.</b>
10.1	Koupím si mapu Nepálu a knižního průvodce.
10.2	Vytipuji si v průvodci zajímavé lokality na aklimatizaci a vyhledám si o nich další informace na webu.
10.3	Oslovím několik přátel, aby jeli se mnou.
10.4	Půjdu se podívat na cestovatelskou besedu o Nepálu, na kterou si připravím dotazy.
10.5	Zjistím, jestli je do Nepálu potřeba nějaké očkování.
10.6	Koupím si zbývající trekkingové vybavení.
10.7	Naučím se nejdůležitější věty nepálsky.
...	...
20	<b>Do konce června 2016 uběhnu v Praze půlmaraton za méně než 2h 15min.</b>
20.1	Vytipuji si dobré boty a prodejnu.
20.2	Oslovím kamarádku-běžkyni, aby mi doporučila tréninkový plán.
...	...



# C.

další  
pomůcky





# Příběh o plném diáři

Jeden slavný profesor byl pozván, aby patnácti manažerům největších a nejúspěšnějších firem přednesl prezentaci na téma „Efektivní nakládání s časem“. Přednáška byla jednou z pěti během toho dne, profesor na ni dostal hodinu času. Jak tak stál před skupinou elitních manažerů, kteří byli lační po slovech slavného profesora, pozdravil se s každým z nich pomalým očním kontaktem a nakonec řekl: „Učiníme pokus.“

Zpod stolu vytáhl velkou skleněnou nádobu a postavil ji na něj. Pak vytáhl tašku plnou kamenů o velikosti tenisových míčků a kameny jeden po druhém vkládal do nádoby, dokud nebyla plná. Pak zvedl zrak k manažerům a zeptal se: „Je ta nádoba plná?“ Odpověděli: „Ano.“ Profesor se na chvíli odmlčel a potom se zeptal: „Opravdu?“

Vytáhl další tašku, tentokrát s malými kamínky. Opatrně nechával oblázky vklouznout do mezer mezi velké kameny, občas s nádobou lehce zatřásl, aby se usadily na dně. Znovu se zeptal posluchačů: „Je nyní nádoba plná?“

V tu chvíli začali manažeři chápat jeho záměr. „Jistěže ne!“, odpověděl jeden z nich. „Správně,“ řekl profesor a vyndal ze skrýše pod stolem pytlík s pískem. Pomalu sypal písek do mezer mezi kameny a oblázky a pak se znovu zeptal: „Je nádoba plná?“ Tentokrát všichni naráz bez zaváhání odpověděli: „Ne!“ „Správně,“ odpověděl profesor. A jak již posluchači očekávali, nahnul se pro sklenici vody a vylil ji do nádoby. Pak se obrátil na posluchače a zeptal se: „Jaké poučení si z tohoto experimentu můžeme odnést?“

Jeden z manažerů rychle odpověděl: „Naučili jsme se, že i když se náš diář zdá plný, vždycky do něj můžeme přidat ještě další schůzky a úkoly.“ „Ne,“ odpověděl profesor, „ponaučení z tohoto pokusu je toto: Když nedáme do džbánu velké kameny hned na začátku, později už to nepůjde.“

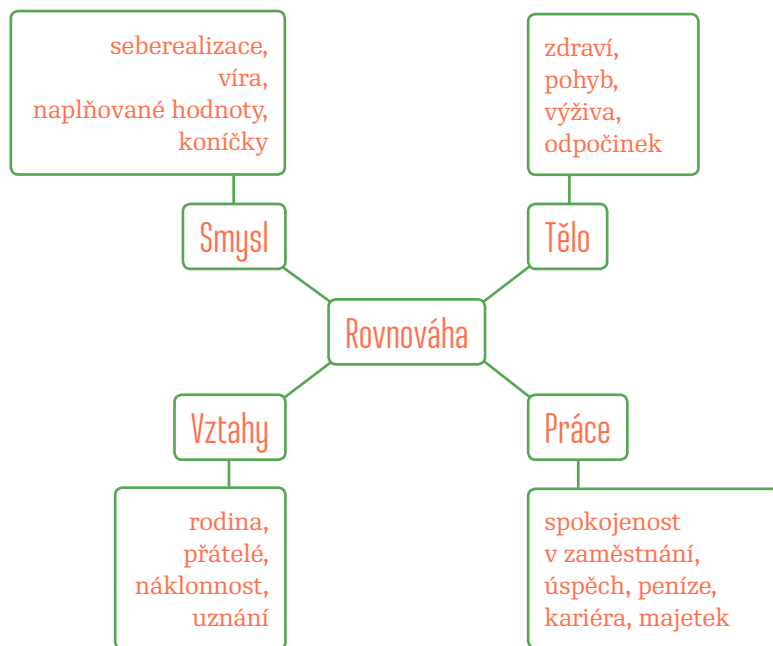
Posluchačstvo ztichlo a nechalo na sebe dolehnout váhu vyřčených slov. Profesor pokračoval: „Co jsou velké kameny vašeho života? Zdraví? Rodina? Přátelé? Vaše cíle? Práce, která vás baví? Čas pro sebe? Pamatujte si, že je nanejvýš důležité dostat do života velké kameny, protože když to neuděláme, může nám život snadno protéct mezi prsty. Když dáme přednost maličkostem (oblázkům a písku), náš život bude plný věcí, které nejsou příliš důležité, ale nenechají nám už prostor pro to nejdůležitější. Nezapomeňte se proto sami sebe ptát: Co jsou velké kameny mého života? A až budete znát odpověď, vložte je do nádoby jako první.“

Profesor se pokynutím ruky s manažery rozloučil a opustil místnost.

# Životní rovnováha

*Mnoho lidí si myslí, že úspěch v jedné oblasti může vynahradit neúspěch v ostatních oblastech. Opravdu může? Opravdový úspěch vyžaduje rovnováhu. (Stephen Richards Covey)*

Vyrovnaný život se pro většinu lidí skládá z péče o čtyři oblasti, které by měly být v dlouhodobém měřítku naplněny – práce, tělo, smysl, vztahy. Nezáleží přitom, kolik času čím strávíte, nýbrž jak jste s danou oblastí spokojeni. Navíc se poměry mohou v čase měnit. Zkuste si jen ohlídat, aby všechny složky byly pro vás uspokojivé a nezůstávaly neúmyslně na chvostu.



## Ingredience vyváženého života

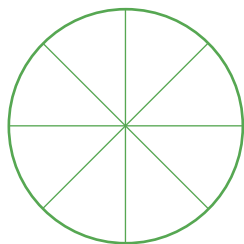


**Zamyslete se, co by vám pomohlo, abyste pociťovali vyváženost a rovnováhu. Zkuste si na kus papíru napsat, jak byste doplnili tyto dvě věty:**

Do života bych chtěl/-a více...

V mém životě by mohlo být méně...

## Kolo života



- 1. Nakreslete si kolo rozdělené na osm dílků a pro každý dílek tohoto pomyslného koláče určete, jakou oblast vašeho života představuje. Může to být cokoli, co vás napadne. Nebo třeba některá z oblastí, na které jste narazili při vymýšlení přání (umělecká tvorba, kariéra, seberozvoj, vztahy, peníze, zdraví, radosti, majetek, dobročinnost, duchovní život).**
- 2. Vybarvěte u každé oblasti takový kus dílku, který odpovídá vaší spokojenosti. Střed koláče odpovídá bodu 0, vnější okraj koláče představuje stoprocentní spokojenost. Zcela vybarvený kruh by znamenal, že jste ve všech aspektech života naprosto spokojeni. Pokud někde zůstává část dílku bílá, může to znamenat, že byste této oblasti mohli věnovat více pozornosti.**
- 3. Nakonec si můžete vzít tužku jiné barvy a v každém dílku vyznačit, kde byste chtěli být do půl roku. Pak se vám bude snáze přemýšlet o tom, jaké podniknout mezikroky.**

# Porada se sebou samým

*Jako tělo je člověk jednotou, jako duše nikdy.  
(Hermann Hesse - Stepní vlk)*

Jistě se vám občas stane, že se vaše myšlenky, povinnosti a pocity zamotají do jednoho chumlu a musíte si udělat sami v sobě jasno. Může to být v okamžicích důležitého rozhodování nebo před náročným rozhovorem. Pro takové chvíle vytvořil psycholog Friedemann Schulz von Thun tzv. Model vnitřního týmu. Správná komunikace je podle něj taková, která je v souladu se situací i s člověkem, který komunikuje. Jenže právě v těžkých situacích bývá nepřehledná i situace uvnitř člověka - obvykle se ozývá více různých hlasů najednou, každý z nich má nějaké opodstatnění a navíc si mohou protiřečit. Je proto žádoucí umět využít množství vnitřních hlasů tak, že spojíme jejich moudrost a sílu dohromady. S vnitřními hlasy můžete pracovat jako by to byl reálný lidský tým. A mimochodem - i pro skutečné týmy je tento postup velmi dobře použitelný!

## Vnitřní hlasy

Na následujícím příkladu si můžete představit, jak to s vnitřními hlasy funguje: Vaše kolegyně chodí ráno opakovaně pozdě do hodin. Z ředitelské pozice jste s ní už kvůli tomu vedli několik rozhovorů, ale dnes se to stalo zase. Slyšíte v sobě hlas, který říká: „Nemám sílu se tím stále zabývat.“ Hned vám ale naskočí i tyto myšlenky: „No jo, je na dítě sama, tak toho má po ránu hodně.“ Samozřejmě vás však zároveň napadá: „Když jí to projde, stane se tady z toho holubník.“ A když se ještě chvíli zamyslíte, začnou se ozývat i další vnitřní hlasy.

Každý hlas přidává svou zprávu k dané situaci. Podle typu zprávy můžeme dát každému hlasu jméno - například Vyčerpaný, Soucitný nebo

Moralista. Nade všemi hlasy stojí Šéf, který se je snaží koordinovat tak, aby dospěly ke společnému výsledku. Je napůl pasivním pozorovatelem a napůl aktivním hráčem, který určuje dění. Funguje v podstatě jako moderátor vnitřní porady.

OCHRÁNCE DOBRÉHO JMÉNA: „Co se bude o poměrech ve škole vykládat mezi rodiči a ve městě?“

DLOUHOLETÝ PŘÍTEL: „Známe se už dlouho, máme jinak dobrý vztah, hodně se společně nasmějeme.“

MANAŽER: „Budu jí muset snížit plat za nedodržování pracovních povinností.“

MORALISTA: „Když jí to projde, stane se tady z toho holubník.“

SOUCITNÝ: „Je na dítě sama, tak toho má po ránu hodně.“

VYČERPANÝ: „Nemám už sílu se tím zabývat.“

## Metoda vnitřní porady

Aby šéf mohl z rozhádané skupiny udělat spolupracující tým, měl by pracovat metodou vnitřní porady. Ta vypadá jako shromáždění, kde se vyjádří všechny vnitřní hlasy, které mají k tématu co říct. Mají společný cíl – najít pod vedením šéfa řešení, které je založeno na dohodě a je autentičtější, než kdyby byl k dispozici jen jeden hlas nebo malá skupina hlasů. Je šikovné si následující kroky vizualizovat. Vezměte volný list papíru a nakreslete se na sami sebe s velkým břichem. Do něj zakreslete

jako bubliny své vnitřní hlasy. Rozlišujte přitom, jak je který hlas velký, jestli je v popředí nebo spíše v pozadí, které jsou blízko sebe, které daleko. Netrapte se kvalitou kresby, o tu nejde.

### 1. Identifikujte své vnitřní hlasy

Co se ve vás v souvislosti s daným tématem ozývá? Kolik hlasů se hlásí o slovo? Jak zní jejich zpráva? Jak by se mohly jmenovat? Nezapomeňte zaznamenat i takové hlasy, na které nejste zrovna hrdí, například Pohodlný, Individualista atd. Mohou být v danou chvíli důležité.

### 2. Každého vyslechněte

Každý hlas by se měl dostat ke slovu a mít možnost se zcela nepřerušovaně vyjádřit. Snažte se co nejjasněji pochopit zprávu každého hlasu, i těch nevítaných a tichých. To vám pomůže vnímat všechny rovnocenně, aniž by byl některý potlačován nebo zapomenut. Nechte vždy zaznít od každého hlasu víc než jen jednu větu. Možná jste se v kurzech komunikace učili naslouchat druhým, nyní to zkuste i na sobě. Cílem je vyjasnit postoje všech hlasů.

### 3. Umožněte volnou diskusi

Představte si, že by spolu jednotlivé hlasy mohly volně diskutovat. Možná se budou napadat, argumentovat, něco si vyjasňovat. Zkuste si to představit nebo i zahrát. V diskusi se ledacos objasní. Všímejte si hlavních bodů argumentace.

### 4. Shrňte to hlavní

Jako šéf se pokuste z diskuse vytáhnout hlavní body. Popište, o jaké sporné otázky se jedná, shrňte je.

### 5. Pokládejte cílené otázky

Pokládejte postupně všem vnitřním postavám otázky, které směřují k jejich potřebám. Můžete se ptát třeba takto: Za jakých podmínek byste byl, milý pane Soucitný, spokojen a co jste pro to na druhé straně ochoten obětovat? Co je pro vás, pane Moralisto, opravdu zásadní, co by nemělo být v žádném případě přehlédnuto? Jaký za tím stojí zájem, jaká potřeba? Existuje případně ještě jiný způsob, jak tento váš zájem uspokojit? Pomocí takových otázek se váš repertoár odpovědí významně rozšíří. Z pouhého ano/ne získáte např. „Ano, za následujících podmínek...“ nebo „Ne, ale...“.

### 6. Navrhněte ucelené řešení

Zkuste vyslovit takové řešení, které zohledňuje všechny vyslechnuté vnitřní hlasy a které je přinejmenším v souladu s těmi nejdůležitějšími.

## Vnitřní hlasy a Já

Možná si kladete otázku, odkud se všechny ty hlasy berou. Zakládají se na normách společnosti, ve které žijeme (které však často také nejsou jednotné, vyžadují po člověku solidaritu i konkurenceschopnost, flexibilitu i stálost), závisí na lidech, se kterými jsme v kontaktu (rodiče, prarodiče, přátelé, partneři, učitelé) a ozývají se například v působivých knihách, které čteme. To všechno v nás zanechává ozvěnu a vytváří část toho, co nazýváme svým „Já“.

Vnitřní hlasy, se kterými se silně identifikujete (tedy smažete hranici mezi jedním hlasem a šéfem), vás mohou ovládnout. Pokud se na ně naopak zvládnete podívat z nadhledu (říct si, že tvoří jen jednu část vaší osobnosti), pak je můžete kontrolovat. V tom je zakleto tajemství zotročení a svobody. Pokaždé, když se identifikujete s nějakou chybou, strachem, slabostí nebo nějakým pocitem a motivem, omezujete a ochromujete. Vždy když připustíte výroky typu „Jsem rozčilen/-a“ nebo „Jsem sklíčen/-a“, převálcuje vás rozčilení nebo sklíčenost. Akceptujete tak svá omezení, sami sobě nasazujete pouta. Když místo toho řeknete: „Snaží se mě zalít vlna sklíčenosti“, jedná se hned o zcela jinou situaci. Na jedné straně stojí vaše bdělé Já a na druhé straně sklíčenost nebo zlost. Vaše Já se jim však nepodřídí.

Práce s vnitřními hlasy napomáhá komunikovat s přesvědčením navenek a být uvnitř sám se sebou v harmonii. Přeji vám hodně zdaru při naslouchání vašim vnitřním hlasům!



# Hod'te se do klidu aneb sebe-gaučování

*Všeliké kvaltování tolíko pro hovada dobré jest.  
(Jan Amos Komenský)*

Z tenisu je známo, že se hráčům mezi jednotlivými údery výrazně snižuje tepová frekvence. Díky těmto krátkým zklidněním vydrží znovu nastoupit do maximálního tempa. Výkon, který podáváte v práci, je často spíše psychický nežli tělesný.

Mysl, která „kvaltuje“ a je neustále zaměstnaná myšlenkami na to, co musí nebo chce udělat, promyslet nebo vyřešit, si občas potřebuje odpočinout. A jak upozorňují odborníci na pracovní výkon, mělo by to být i víckrát během dne. Je nepřirozené pracovat na plný plyn osm či více hodin denně. Pokud si dokážete dopřát chvilky oddechu, máte velkou šanci, že se ubráníte rychlému vyhoření.

Pokud patříte ke šťastlivcům, kteří si do kanceláře pořídili gauč nebo pohodlné křeslo, možná vás napadlo, že je to dobrý prostředek pro „sebe-gaučování“. Kromě siesty a osvěžujícího spánku máte ale i jiné možnosti, jak vypnout hlavu. Nejsnáze když od přemílání myšlenek přepnete na pozorování vjemů. Vjemy jsou nám zprostředkovávány pomocí smyslů, a proto jsou relaxační cvičení často založena na všímavosti. Pozorovat můžete třeba svůj dech, poletování ptáků nebo fotografie z dovolené. Relaxovat lze také při pomalé chůzi parkem, pozorném poslechu hudby, ale i při jídle.

## Baštit s požitkem

Tak jako bylo možná dříve v módě být zaneprázdňený a žít rychle, objevil se v poslední době opačný trend – žít pomalu a být v pohodě. Souvisí s tím například hnutí „slow food“ neboli pomalé jídlo jako protipól rychlého občerstvení. Pomalé jídlo si můžete opravdu vychutnat. Pokud mu ovšem věnujete pozornost. Nejsnazší to je v tichosti, ačkoli s trochou cviku budete schopni tímto způsobem jíst kdekoli.



**Začněte tím, že si dáte jídlo před sebe na stůl a chvíli ho budete jen pozorovat. Možná vás napadne, odkud se k vám dostalo. Všimněte si také svých pocitů. Kde se ve vašem těle projevuje hlad nebo chuť? Jaký je váš vztah právě k tomuto pokrmu? Sledujte každyčkový detail – jak zvedáte jídlo k ústům, jak ho rozmělnujete kousáním, jak ho přealujete na jazyku a polykáte. Najděte si své tempo, vychutnejte si každé sousto. Zkuste rozpoznat různé chutě a konzistence, sledujte pocity, jaké jídlo vyvolává. Všimněte si, kdy se začnete cítit nasyceni. Obvykle to pozná žaludek dříve než oči. Poslechnete svůj pocit sytosti, a nebo mravní zákon, který říká, že na talíři nesmí nic zůstat? Ať tak či tak, dopřejte si po jídle ještě chvíli klidu.**

## Půlhodinka vleže

Jedna moje známá, a je důležité říct, že je to psychologka, miluje houpací síť. Na cestách v síti spí, přes den (i v pracovní den) v síti relaxuje vždy alespoň půl hodiny. Neříkám, že si musíte ještě dnes uplést svou síť, ale rád bych zdůraznil, že poloha vleže je zdrojem:

- uvolnění tělesného i duševního,
- odpočinku,
- dobré nálady,
- nových nápadů.

Jistě víte, že Isaac Newton přišel na teorii gravitace, když se povaloval pod stromem. A věděli jste, že Albert Einstein byl vášnivý spáč?



**Dopřejte si v některém běžném pracovním dni pár minut vleže a sledujte, co to udělá s vaším pracovním výkonem. Když může být v ředitelně akvárium, výstavka sportovních pohárů, živý chameleon, lednice plná alkoholu, zásuvka s léky proti bolesti hlavy, proč by tam nemohlo být odpočívadlo?**

## Schůzka se sebou

Někdo čerpá energii a nové impulsy ze setkávání s lidmi, jiný k tomu potřebuje svůj klid a čas jen pro sebe. Každý den se na nás tlačí tolik informací zvenčí (publicista Václav Cílek jim říká „ex-formace“), že být chvíli jen sám se sebou a věnovat pozornost „in-formacím“ zevnitř nemůže být na škodu, naopak to může přinést jisté očištění. Ve firmě, kde jsem kdysi pracoval jako kouč, dostala jedna manažerka od svého osvíceného nadřízeného příkazem strávit hodinu denně sama, nicneděláním, na kávě nebo procházkou. A to vše v pracovní době. Manažerka to hodnotila velmi kladně, protože jí to přinášelo do práce nadhled.



**Zkuste si napsat do diáře jednou za dva týdny alespoň 1–2 hodiny jen pro sebe a vyplňte tento čas tak, aby vás to bavilo. Zajděte si na procházku nebo na koncert, poseďte v kavárně s pěkným výhledem, pokud možno bez připojení na internet...**

# Jak v práci plynout

*Plynutí je stav, ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že se jim nic jiného nezdá důležité.  
(Mihaly Csikszentmihalyi)*

Určitě jste si všimli, že množství vykonané práce není vždy závislé na čase, který jí věnujete. Existují okamžiky, kdy všechno plyne jako na drátkách, ale také okamžiky, kdy je každá minuta protrpěná. Chvilě takzvaného plynutí zkoumal maďarský psycholog s kuriózním jménem uvedeným výše. Vypozoroval, že když v práci prožíváme stav plynutí, vypadá to tak, že:

- si to užíváme,
- jsme plně soustředěni,
- nemáme pojem o čase,
- (a to je obzvláště důležité) jsme efektivní.

Je snadné si představit, že můžeme plynout při volnočasových aktivitách, když se věnujeme svým koníčkům. Jak ale plynout v práci, která není vždy zábavná? Kdybyste pátrali po tom, jak takového stavu dosáhnout, dostali byste pravděpodobně tyto rady:

- Určete si **jasné cíle** pracovních činností.
- Stanovte si **přiměřeně náročné úkoly**, aby vás nenudily ani nestresovaly.
- Pracujte v krátkých, ale **efektivních úsecích** – dejte si patnáctiminutový úsek, kdy budete pracovat naplno, potom si dopřejte přestávku a po chvíli pokračujte dalších patnáct minut soustředěnou prací, a tak pořád dokola.

- Zajistěte si okamžitou **zpětnou vazbu** – měli byste hned vidět, jak se vám práce daří.
- Zakomponujte do práce prvek **objevování a tvořivosti**.
- Prozkoumejte, v kterou **denní dobu** se vám pracuje nejlépe.
- Odstraňte z dohledu **rušivé vlivy**.
- Připomínejte si, jak daná pracovní činnost souvisí s vaší **dlouhodobou vizí**.

Tyto rady samozřejmě nemusí být zrovna pro vás a vaši situaci neefektivnější. Rozhlížejte se proto a prozkoumávejte, co umožňuje pracovat efektivně právě vám.

## Kdy v práci neplavu, ale plynu



**Rozpomeňte se na uplynulý týden a odpovězte si na následující otázky:**

Jaké pocity ve vás minulý týden probouzí?

Co jste dělali den po dni?

Jaké okamžiky mimo práci by se daly popsat jako plynutí?

Jaké situace v práci byste popsali jako plynutí?

**Zkuste si vzpomenout na co nejvíce detailů (čas, místo, podmínky). Zapište si, za jakých okolností jste v minulém týdnu „plynuli“ a zkuste z toho vyvodit, jak se chovat do budoucna.**

Plynu, když...

# Rychlokoučink

*Přemýšlení o problému zvětšuje problémy, zatímco přemýšlení o řešeních zvyšuje pravděpodobnost úspěšných řešení.  
(Steve de Shazer, Insoo Kim Berg)*

## GROW

Pokud se potřebujete v přemýšlení rychle posunout od nejasností ke konkrétní akci, nabízí se pro většinu případů jednoduchý postup podle Johna Whitmora nazývaný zkratkou GROW. Grow znamená anglicky „růst“ a jednotlivá písmena ilustrují postup pro konstruktivní přemýšlení:

**G** (goal) = cíl

**R** (reality) = realita

**O** (options) = možnosti

**W** (will) = vůle k akci



**Definujte si cíl a zkuste si postupně projít následující otázky. Z každé kategorie si můžete vybrat jen ty, které jsou pro vaši situaci vhodné. Pozor, nemusí to být vždy ty, na které je nejsnazší odpovědět. Začněte na otázky odpovídat postupně odshora dolů, můžete se vracet.**

# G

(goal)  
cíl

Čeho chcete dlouhodobě dosáhnout?  
 Jaké jsou širší souvislosti?  
 Co vidíte, slyšíte, cítíte při představě, že jste u cíle?  
 Když se podíváte zpět, jaké milníky jste museli překročit?  
 Co bylo prvním krokem?  
 Jaký máte na svůj cíl vliv? (0-100%)  
 Kdy chcete dosáhnout svých cílů?  
 Je cíl SMART a pozitivně formulovaný?  
 Jak moc chcete tyto cíle naplnit? (1-10)

# R

(reality)  
realita

Co se teď děje (kde, kdy, jak, s kým...)?  
 Kdo ovlivňuje vaši situaci (přímo, nepřímo)?  
 Když se vám nebude dařit v této situaci, co se stane?  
 Jaký to bude mít dopad na lidi přímo zúčastněné?  
 Jaký bude dopad na ostatní?  
 Když se v této situaci bude dařit, co se stane?  
 Jaký to bude mít dopad na lidi přímo zúčastněné?  
 Jaký bude dopad na ostatní?  
 Co jste dosud udělali?  
 Jaké účinky to mělo?  
 Jaké jsou hlavní obtíže při postupu vpřed?  
 Jak moc chcete tyto cíle naplnit? (1-10)

# O

(options)  
možnosti

Jaké máte možnosti řešení?  
 Co ještě byste mohli dělat?  
 Co kdyby... (bylo víc času, peněz, vlivu apod.)?  
 Co by ve vaši situaci udělal někdo, koho obdivujete?  
 Co by udělal váš konkurent?  
 Máte ještě nějaký další návrh?  
 Jaká jsou pro a proti každého návrhu?

# W

(will)  
vůle k akci

Co hodláte udělat?  
 Kdy?  
 Bude to naplňovat váš cíl?  
 Co by mohlo tuto akci ohrozit?  
 Jak to překonáte?  
 Kdo o tom má vědět?  
 Jakou podporu potřebujete (kdo by vám mohl pomoci)?  
 Obodujte svou vůli to udělat. (1-10)  
 Pokud jste svou vůli obodovali nižším číslem než 8, co vám brání dát vyšší bodování? Co chcete místo toho? Formulujte si nový cíl!

# Poznámky







# Literatura

Kromě praxe v koučování s vedoucími pracovníky škol a firem vychází tato publikace z těchto inspiračních zdrojů:

BAHBOUH, Radvan, *Pohádka o ztracené krajině. Psychologie sebekoučování*. Praha: Qued Group, 2010.

BARTONÍČKOVÁ, Monika, *Kariérový koučink*. Praha: Alfa Publishing, 2007.

CLARK, Tim, Osterwalder Alexander, Pigneur Yves: *Osobní business model*. Brno: BizBooks, 2013.

CSIKCZENTMIHALYI, Mihaly, *O štěstí a smyslu života*. Praha: Nakladatelství Lidové Noviny, 1996.

HESSE, Hermann, *Stepní vlk*. Praha: Odeon, 1989.

MANKTELOW, James, et al., *Life Plan Workbook*, e-book, Mind Tools Ltd.: 2014. ([www.mindtools.com](http://www.mindtools.com))

SCHULZ VON THUN, Friedemann, *Miteinander reden 3. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1998.

SEIWERT, Lothar, TRACY, Brian, *Lifetime Management. Mehr Lebensqualität durch Work-Life Balance*. Offenbach: Gabal, 2002.

WHITMORE, John, *Koučování. Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti. Metoda transpersonálního koučování*. Praha: Management Press, 2009.

## Sebekoučování pro školy

*Cesta ke spokojenosti a štěstí pedagogů vlastními silami*

### **Vydala:**

Základní škola Krnov, Janáčkovo náměstí 907/17, příspěvková organizace,  
v roce 2014

### **Autor:**

Jan Froněk

### **Kolektiv autorů:**

Tomáš Hazlbauer, Eliška Bucvanová

### **Redakční a jazyková úprava:**

Kristýna Bartoš, Markéta Machková (MAKE\*detail)

### **Grafické zpracování:**

Anežka Součková, Eliška Kosová (MAKE\*detail)

### **Písmo:**

RePublic (Suitcase Type Foundry)

Ristretto Pro (Mint Type)

Metodická příručka vznikla v rámci projektu Koučování do škol (CZ.1.07/1.3.44/02.0013), který byl spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR.









evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ