

Ako premeniť
sny na
skutočnosť?



MOTIVÁCIA

Príručka vznikla ako výstup z projektu
Cesta je cieľ podporený
Nadáciou Volkswagen Slovensko

Nadácia
Volkswagen Slovakia



Obsah

Obsah.....	2
Ako vznikla táto príručka?.....	3
A o čom to bolo?.....	3
Aké nástroje sme použili, vysvetlenie pojmov.....	3
Vizualizácia ako nástroj kouča.....	5
Ako na to v projekte Cesta je cieľ?.....	7
Čarovná palička ako nástroj kouča.....	7
Čo Vám koučovanie nedá?.....	10
BONUS – citáty, a inšpiratívne úlohy pre Vás.....	10
Je dôležité KLÁŠŤ SI SPRÁVNE OTÁZKY.....	11
TRILÓGIA OTÁZKOK PRI STANOVOVANÍ CIEĽA A KROKOV K JEHO NAPLNENIU.....	12
KLÁŠŤ SI SPRÁVNE OTÁZKY II.....	13
Záverom	14
Literatúra – použité zdroje - www:.....	15

Ako vznikla táto príručka?

Nadácia Volkswagen Slovakia sa rozhodla v roku 2017 podporiť projekt OZ Tvorivá dielňa: „Cesta je cieľ“. V rámci tretieho kola grantového programu „Projekty zamestnancov“, bolo zo 63 doručených projektov vybraných 33, ktoré boli podporené sumou presahujúcou 32 000,- €.

Sme hrdí, že náš projekt a jeho aktivity bol podporený.

A o čom to bolo?

Cieľom projektu bolo vytvoriť podnetný priestor s využitím techník arteterapie. Kombináciou tvorivých a artefilitických dielní, komunikáciou s koučom vytvárame spoločne priestor na zlepšenie pohľadu na vzniknuté životné situácie a nájdenie vlastných riešení pre účastníkov projektu. Cieľom aktivity bolo priniesť nové formy vzdelávania, posilniť osobnostný rozvoj, vytvoriť priestor v tvorivom procese provokujúcom účastníkom premýšľanie ako naplniť potenciál účastníkov. Zhmatateľníť predstavu o naplnení cieľov účastníkov na workshopoch.

V čase realizácie individuálnych koučingov sme zabezpečovali pre zapojené matky tvorivé dielne pre ich deti, aby sme pre nich vytvorili časový priestor na ich vlastný rozvoj.

Aké nástroje sme použili, vysvetlenie pojmov

- **Koučing** je nástroj na osobnostný rozvoj, ktorý preferuje partnerský prístup kouča ku klientovi v tvorivom procese provokujúcom jeho premýšľanie ako naplniť svoj osobný a profesionálny potenciál. Jedným zo silných nástrojov koučingu je vizualizácia. A túto techniku sme podporili a rozvinuli tvorivou časťou workshopu.
- **Arteterapia** (z lat. ars – umenie, gr. therapeia – liečenie, ošetrovanie) je liečba umením. Je to špeciálny druh psychoterapie, ktorý sa zameriava na rozvoj tvorivých schopností, citového vývinu a medziludských vzťahov duševne, telesne alebo sociálne narušených jedincov. Termín v podobnom znení a význame (art's therapy) prvýkrát použil J.M.Charcot v 2. pol. 19 storočia (Hartl, P. – Hartlová, H. 2000).
- **Arte filetika** je reflektívna, tvorivá a predovšetkým zážitková forma vzdelávania a výchovy. Východiskom je kombinácia arteterapie a výtvarnej výchovy. Arte filetika – podľa ďalšieho autora J. Slavíka je: „Reflexívne, tvorivé a zážitkové pojetie vzdelávania, ktoré vychádza z umenia a expresívnych kultúrnych prejavov, (výtvarných, dramatických, hudobných) a smeruje k sebaopoznávaniu prostredníctvom, reflektívneho dialógu o zážitkoch z expresívnej tvorby alebo vnímania umenia.“ (SLAVÍKOVÁ, V., SLAVÍK, J., ELIÁŠOVÁ, S. Dívej se, tvoř a povídej!: artefiletika pro předškoláky a mladší školáky.)

Nájsť hranice medzi arteterapiou a artefiletikou a ostatnými disciplínami je potrebné. V úplne zjednodušenom pohľade, sa dá povedať, že ak sa nezameriavame na terapiu

a liečenie, ale na rozvoj osobnosti a preventívne účinky tvorby tak pracujeme na poli artefietiky. Na Slovensku je situácia ohľadne arteterapie pomerne nejednoznačná. Štatút arteterapeuta nie je jednoznačne oficiálne ustanovený a rovnako nie je zhoda ani v jej definícii.

V projekte Cesta je cieľ sme vytvorili priestor na vizualizáciu a sprostredkovanie uvedomenia si individuálnych potrieb účastníkov. Benefitom navyše bolo získanie nových inšpirácií a pohľadov, ktoré prebiehalo medzi účastníkmi navzájom. Spojením dvoch techník a prístupov sme sa vydali na cestu k uvedomeniu si a definovaniu individuálnych cieľov. Aktivity projektu boli rozdelené na dve časti. Na časť venovanú tvoreniu podľa pokynov lektora na workshope a na individuálny koučing.

Kto je kouč?

Internetová stránka International Coach Federation - ICF Medzinárodná federácia koučov uvádza o koučovaní: „ Profesionálni kouči vytvárajú trvalé partnerstvá zamerané na pomoc klientom plniť rozhodnutia v ich osobných a profesionálnych životoch. Kouči pomáhajú ľuďom zlepšovať ich výkony a skvalitňovať ich životy“.

Kouč je človek, ktorý získal odborné vzdelanie a nadobudol prax s vedením koučovacieho rozhovoru. Pričom koučovací rozhovor nie je bežným rozhovorom, aký si doprajeme na káve s priateľmi, keď riešime naše plány či aktuálnu životnú situáciu. Pretože počúvať a klást správne otázky sú zručnosti, ktoré sú pre kouča dôležité. Klient vyhľadá kouča ako odborníka v problematike koučingu alebo získa jeho dôveru osobnosť kouča. Kouč je školený na aktívne počúvanie a kladenie otázok. A práve preto kouč riadi rozhovor s cieľom pomôcť klientovi v aktuálnej situácii nájsť a objaviť možnosti a postupy na realizáciu klientových rozhodnutí. Riešiť problémy rozhovorom, nájsť sa v nachádzaní riešení kladením správnych otázok klientovi je poslaním kouča. Kouč zisťuje aké sú klientove riešenia a podporuje ho v ich nachádzaní. Spolu s klientom preskúmava a vyjasňuje vízie a kroky ktoré vedú k naplneniu cieľa klienta.

Dôležitou súčasťou rozhovoru kouča s klientom je nadväznosť otázok a odpovedí v kontexte témy ktorej cieľ si klient vopred zadefinoval a tiež v súvislosti s dohodou klienta o spolupráci s koučom. Kouč napomáha klientovi, aby si objasnil odpovede na otázky, situáciu v ktorej sa nachádza a ktoré si klient potrebuje vyjasniť. Klient pri rozhovore sám nachádza odpovede na to, čo považuje za dôležité a potrebné. Dochádza k vyjasneniu situácie v ktorej sa nachádza, zreálni svoje ciele a očakávania a stanoví postupnosť krokov ako dosiahnuť riešenie, ktoré bude preňho napĺňajúce a správne.

Klient si v spolupráci s koučom uvedomí okolnosti v akých sa jeho túžby, sny, potreby, vízie, očakávania, výzvy nachádzajú a spoločnou cestou nájdú spôsoby ich naplnenia. Kouč poskytne klientovi podporu, inšpiruje ho k novým možnostiam a riešeniam. Kouč objavuje vyjasňuje a stotožňuje sa s tým čo chce klient dosiahnuť. Pričom klient je zodpovedný a dôveryhodný partner v koučovacom rozhovore.

Kouč môže poskytovať koučovacie služby jednotlivcom, skupinám ale aj teamom. V rámci ponúk práce sa už na pracovných portáloch objavujú aj požiadavky na obsadenie pozícií interných koučov. Firmy aj jednotlivci majú záujem o sebarozvoj a koučovanie je ideálnym

nástrojom na lepšie vnímanie reality a posúva povzbudzovaním k vyššej efektívnosti a prekonávaniu hraníc schopností klienta.

Kvalitne zvládnutý koučovací proces a vzťah klient a kouč je o spojení a partnerstve. V rámci svojho doterajšieho pracovného života som sa stretla s viacerými prístupmi a viacerými koučmi. Bola som v role kouča i koučovaného. Na základe vlastnej skúsenosti verím, že byť koučom je viac poslanie než práca. Je to neustále zdokonaľovanie sa v rešpekte voči klientom, ktorí nachádzajú vlastné originálne cesty k riešeniu svojich výziev. Je dôležité vybrať si správneho partnera na ceste ujasňovania a naplňovania svojich cieľov.

Kouč už nie je taká exotická celebrita, ktorá príde a nič o chode firmy nevie a oberá Vás zamestnaných o čas, ktorí mu musíte venovať. A verím, že na ústupe je aj otázka, prečo sa vôbec vytvára vo firemnom kontexte priestor na koučing? A zároveň v svojej praxi s potešením vidím, záujem a otváranie priestoru na koučing mimo rámec pracovno-zamestnanecký.

Vizualizácia ako nástroj kouča

Cieľom tejto príručky nie je venovať sa prezentácii všetkých nástrojov. Okrem kladenia otázok a sprevádzania klienta procesom hľadania odpovedí, je mocným nástrojom pre kouča aj klienta vizualizácia.

V koučovaní podporujeme klienta pri vizualizácii na ceste k predstave o jeho želanom ciele, o dosiahnutom výsledku, alebo očakávanom správaní. Dochádza k sprítomňovaniu klientových obrazov a to v pozitívnom smere a forme. Vizualizovaním a prežívaním naštartujeme klientovu kreativitu a aktivujeme väčší zážitok

Rada by som sa s Vami podelila o skúsenosť s vedením klientky, ktorá si v rámci koučovacieho rozhovoru, sama ako súčasť čiastkových krokov plánu „zadala“ úlohu vytvoriť si nástenku pracovného cieľa. Rozhodla sa tak pre to, aby sa stále pohľadom na budúcu realitu utvrdzovala a povzbudzovala realizovať naplánované aktivity, posilňovala svoju výdrž a v neposlednom rade, aby pri všetkých povinnostiach nezabúdala kam smeruje a čo chce dosiahnuť. Keďže svoje klientky aj líči, je jej blízke výtvarné vyjadrovanie sa a práca s farbami.

Štyri roky pôsobí na pozícii nezávislej kozmetickej poradkyne a orientuje sa na predaj produktov a je v ich predaji úspešná, ale chcela by dosiahnuť niečo viac. Otázkami sme sa spolu dopracovali čo by to niečo viac malo byť. Rozhodla sa začať budovať vlastný obchodný tím a posunúť sa v kariérnom rebríčku na vyšší post. Čo zahŕňa aj získať cieľovú odmenu v podobe auta, hviezd a červeného saka. Stretla sa tu jej narastajúca nespokojnosť s aktuálnym stavom v zotrvávaní na rovnakej pozícii bez tímu, a na druhej strane schopnosť vizualizácie a jasnej predstavy o budúcom stave.

Z pôvodne zamýšľanej nástenky, nakoniec vznikla pekná koláž. (Výtvarná technika koláž, vzniká nalepovaním rozličných materiálov, predovšetkým papiera. Hoci vznikla v prvej polovici dvadsiateho storočia, nestráca na aktuálnosti a ukazuje sa ako vhodný nástroj na vizualizáciu.)

Vytvorili sme spolu s klientkou dohodu. Klientka si stanovila termín na spracovanie svojho cieľa a rozhodla sa, zaslať mi ho v stanovený termín mailom. Odporučila som jej, aby neváhala použiť aj vystrihnuté slová, či farby na dokreslenie a zaželala som jej radostné tvorenie. Netrpezlivo som očakávala, či svoj termín dodrží a nemenej som bola zvedavá na výsledok práce s papierom, lepidlom a nožnicami.

Prišiel deň pred dňom D. A mne prišiel mail s kolážou. Klientka použila na tvorbu výstrižky z firemného časopisu, a doplnkové materiály. O svojej koláži povedala: „Som na seba pyšná, hrdá a chválím sa. Už sa v tom aute vidím a mám skvelý tím plný srdečných a príjemných ľudí.“ V rámci tvorivého procesu sa do koláže dostali aj veci o ktorých sme v našom koučovacom rozhovore nehovorili a tak vytvárajú priestor na ďalšie prepátranie ich obsahu a dôležitosti pre klienta pri dosahovaní pôvodne definovaného cieľa.

Ako koučovi sa mi otvoril priestor pre zaradenie koláží ako nástroja pre klientov, ak prejavia záujem o praktickú vizualizáciu spolu s priestorom napríklad aj pre tieto otázky:

- Aké sú Vaše ciele?
- Čo chcete dosiahnuť?
- Čo je očakávaný výsledok Vášho snaženia?
- Čo sa stane, keď to dosiahnete?
- Aké sú Vaše priority? A ak by bolo cieľov viac, určite nám pomôže škála priorit.

Ak spojíme slová klienta a tvorbu koláže, sprostredkujeme klientovi aj pocit zážitku ktorý si ešte viac zreálni výstupom, ktorý má v papierovej podobe k dispozícii.

Motivácia



Motivácia definovaná ako vôľa konať. Ale tiež ako psychologický proces, ktorý aktivuje ľudské správanie. Správanie sa motivovaného jedinca má účel a smer.

Motivácia ako vnútorná hnacia sila, ktorá ženie jednotlivca k uspokojovaniu a napĺňaniu potrieb, dosahovanie osobných cieľov, firemných cieľov v pracovnom kontexte.

Ľudské správanie je takmer vždy niečím psychologicky motivované. Pohnútkami ľudského správania sú však i biologické, kultúrne a situačné aspekty.

I keď človek často vedome rozhoduje o tom, či bude konať na základe vlastnej motivácie. Základnou formou motívov sú potreby, ostatné

formy sa vyvíjajú z potrieb. Potreba je stav nedostatku či nadbytku niečoho, čo nás vedie k činnostiam, ktorými túto potrebu uspokojujeme.

Potreby delíme na:

- biologické (primárne, vrodené) - potreba dýchať, potravy - jesť, bezpečia, spánku ...
- sociálne (získané) - kultúrne (vzdelanie, kultúrny život ...)
- psychické (radosť, šťastie, láska ...)

Motivácia je jedným z najdôležitejších faktorov ovplyvňujúcich úspešnosť v živote človeka. Je pre neho dôležité, aby sa venoval činnostiam a práci, ktorá ho motivuje - oduševňuje a naplňa a práve v týchto oblastiach je potom schopný podávať nadpriemerné výkony. Úspešnosť alebo neúspešnosť motivácie silne ovplyvňuje produktivitu práce. Len sa výnimočne vyskytujú aj prípady, keď prehnaná motivácia pôsobí kontraproduktívne.

Ako na to v projekte Cesta je cieľ?

V predchádzajúcom príbehu klientky vznikla koláž ako výsledok koučovacej dohody. Teda najprv bola klientka koučovaná a následne prebehol tvorivý proces a vytvorenie koláže. V projekte sme sa najprv venovali tvoreniu a až následne si účastníci mohli vybrať individuálne koučovanie.

Tvorenie a vizualizácie účastníkov projektu Cesta je cieľ zahŕňali nasledovnú trilógiu aktivít:

- **Moja cesta** – práca s kreatívnym kariérnym a osobným životopisom. Kreslili sme si odpovede na otázky: Kam ste sa na svojej ceste dostali? A ako ste sa tu dostali? Kde sa práve teraz nachádzate?...
- **Moje zdroje** – Zachytávali sme míľniky pomocou symbolov na mandalu zdrojov. Zaoberali sme sa otázkami: Čo nám pomohlo na našej ceste? Čo nás posilňuje?...
- **Moje ciele** – koláž – voľná tvorba podporená otázkami: Akú zmenu očakávam? Aké sny, si ešte v osobnom či pracovnom živote chcem splniť? Ako to dosiahnem? A čo ďalej? A čo ešte?

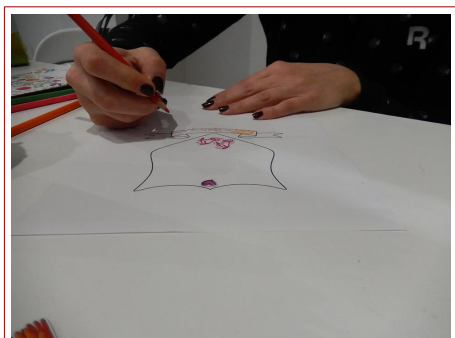
V bezpečnom tvorivom priestore účastníci hľadali vlastné odpovede.

Čarovná palička ako nástroj kouča

Použitím ďalšieho koučovacieho nástroja - čarovnej paličky, sme zamerali pozornosť účastníkov na ich očakávania, túžby a želanú budúcnosť.

Premostili sme poslednú aktivitu na plánovanie individuálneho koučingu. Kde sa kouč bude každému účastníkovi individuálne venovať. Pričom nadstavbou pre ďalšiu prácu sú práve vytvorené podklady z prvej časti workshopu. Odporúčali sme účastníkom, aby si dohodli termín a prišli s vytvorenými dielami najneskôr do dvoch mesiacov od absolvovania prvej časti workshopu.

Aká je Vaša cesta? Na inšpiráciu zdieľame niekoľko výsledkov prác účastníkov projektu s popisom aktivity. Pre zachovanie ich anonymity a neporušenia dôvery, poskytujeme Vám náhľady a popis aktivít.



SEBAPREZENTÁCIA

Kto som? Moje hodnoty.

Môj „ERB“. Jedno z cvičení pri zoznamovaní sa skupiny.



MOJA CESTA:

Práca s koučovacími kartami a kreatívnym životopisom. Nakreslili sme si, čo všetko sme zažili, zvládli a čo nás ovplyvnilo. A to v časovom úseku od skončenia školy po súčasnosť. K dispozícii mali účastníci farbičky – pastelky, voskovky, ale aj fixky, vodové a temperové farby ... Výber spracovania nebol obmedzený a inštrukcia bola jednoduchá: Nakreslite svoj profesijný život ako cestu, ktorá začala po ukončení štúdia až do dnešného dňa.

Takéto životopisy si účastníci aj odprezentovali v skupine.



MOJE ZDROJE:

Do pripraveného kruhu si účastníci zapísali čo im pomohlo zvládať situácie a výzvy, ktoré ich počas ich kariéry stretli. Vzájomne zdieľali svoje prvé dojmy z prezentujúceho a navrhovali mu ďalšie zdroje.

Pozrime sa spolu na náš „KREATÍVNY ŽIVOTOPIS“ prechádzajúceho a pozrime sa na to, ako sme zvládli udalosti – míľniky na ceste

V rámci skupinovej aktivity – účastníci dostali spätnú väzbu k inšpirácii na zdroje. Objavenie vlastných zdrojov ktoré my nevidíme, ale iní ich vidia a pomenujú. Pozitívne prezentácie silných zdrojov účastníkov.

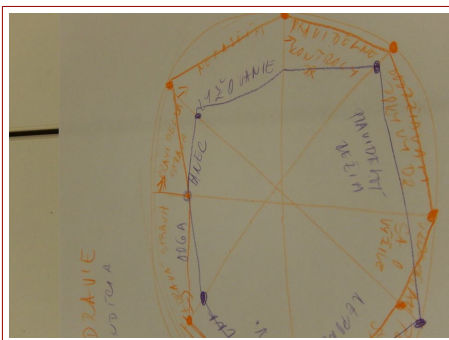
Zistenia z prezentácií mandaly zdrojov účastníkmi:

- Ako pôsobíme na svoje okolie?
- Čo vidí okolie a my nie?

OTÁZKY - MANALA ZDROJOV

- Aké sú moje zdroje?
- O čo sa môžem oprieť?
- Ak som už niekedy niečo podobné riešil, riešila, čo mi pomohlo naplniť svoje plány?
- Kto ma inšpiroval a pomohol mi dosiahnuť to čo mám? Ako ma inšpiroval a ako sa to prejavilo?
- Čo som dokázal, dokázala a ako?
- Čo nám pomáha zvládať stres, stratu zamestnania? (nástup na materskú, chorobu dieťaťa, konflikt v práci s kolegyňou.....)
- Ako sme dosiahli zvládnutie problematickej situácie a premenili ho na pozitívny výsledok?
- Čo konkrétne nám pomohlo situáciu zvládnuť?
- Čo už o sebe vďaka tomu vieme?
- A veľa ďalších ???? a jedna zásadná:

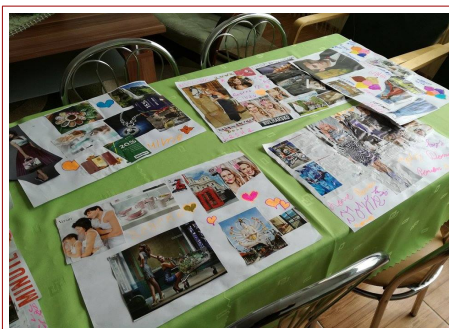
Aké sú moje zdroje?



MY V CENTRE NAŠEJ POZORNOSTI:

Ako sme na tom – škála v kolese. Kde sme na stupnici od 0 do 100% v napĺňaní našich predstáv o tom ako chceme aby sme žili svoj život? (v práci, v rodine, pri trávení voľného času ...) Aký vplyv má zdravie a kondícia na zvládanie situácií?

Čomu je potrebné venovať v našom živote pozornosť?



MOJA KOLÁŽ

Niekoľko prác z workshopov.

Čo Vám koučovanie nedá?

Zamyslite sa na chvíľku. Ste ochotní prevziať zodpovednosť za svoje rozhodnutia? Ako je to s Vaším rozhodovaním sa? Ak ste na riadiacej pozícii, sú Vaši kolegovia ochotní zapojiť sa do rozhodovania? Prijať zodpovednosť za realizáciu a výsledok? Ak ste člen tímu, ste v komunikácii s manažérom, ochotní sa podieľať na zavádzaní zmien a vyjadrovať sa k firemným požiadavkám? Ako je to s Vaším rozhodovaním sa doma? Ako vnímate a prijímate zmeny? Príliš veľa otázok?

Ako iste tušíte kouč Vám nedá rady, ale dá Vám veľa dobrých otázok :-)

Koučovanie koučovi nedáva právo mať „patent na rozum“. Kouč je hlavne v úlohe pozorovateľa a podporovateľa - sprievodcu. Kouč poskytne techniky a svoju nestrannosť, na podporu riešení a hľadania výsledku u koučovaných. Kouč sa zdokonaľuje v načúvaní a v trpezlivosti. Vytvára priestor pre otázky a inšpirácie. V spoločnom priestore má každý svoje miesto, úlohy a mieru zodpovednosti za výsledok. A to tak koučovaný ako aj kouč.

BONUS – citáty, a inšpiratívne úlohy pre Vás

Ak nie si pripravený zmeniť svoj život, niet ti pomoci.“ – Hippokrates
Najväčší úspech človeka nie je v tom, že nikdy nepadne, ale v tom, že vždy opäť vstane.“– Konfucius
„Je iba jediná prekážka na dosiahnutie tvojho cieľa – ty sám.“ – internet.



Ak máte chuť a dokázate si vytvoriť priestor poskytujeme Vám ako súčasť tejto príručky námety a otázky na zamyslenie. Vytvorili sme pre Vás tieto „karty“ s obrázkami a priestor na odpovede.

HODNOTY – čo je pre nás dôležité, s čím sa stotožníme?

ÚLOHA: POPREMÝŠĽAJTE ANAPÍŠTE NAPA-PIER VO FORMÁTE A4

Aké hodnoty sú pre Vás v živote dôležité?

Napíšte aktuálny zoznam Vašich hodnôt, bez ktorých si neviete svoj život predstaviť, inšpirujte sa kartou.

Popremýšľajte nad týmto zoznamom. Vedeli by ste aspoň polovicu škrtnúť? A ak áno, ktoré hodnoty by v zozname ostali a prečo?

Vedeli by ste zredukovať svoj zoznam na max. 5 hodnôt? Ak áno, ktoré by to boli?

PRIESTOR NA ODPOVEDE: „MOJICH 5 Hodnôt“

Je dôležité KLÁŠŤ SI SPRÁVNE OTÁZKY....



ÚLOHA: *Otázka hodná zamyslenia.*

Ako často sa sami na chvíľu zastavíte a opýtate sa sami seba túto otázku?

A nehovoríme len o uspokojení základných potrieb.

PRAKTICKÉ CVIČENIE VSKUPINE:

PREZENTÁCIA SVOJCH TÚŽOB, OČAKÁVANÍ A CIEĽOV.

S využitím obrázkových kariet a individuálnou prácou na osobnej koláži cieľov.

PRIESTOR NA ODPOVEDE: VYBERTE SI JEDNU OBLASŤ:

- PRÁCA,
- ZDRAVIE,
- RODINA,
- PARTNER,
- DETI,
- VOĽNÝ ČAS....

KTOREJ SA CHCETE VENOVAŤ A VYTVOŘTE SI PRIESTOR NA ODPOVEĎ.

TRILÓGIA OTÁZKOK PRI STANOVOVANÍ CIEĽA A KROKOV K JEHO NAPLNENIU

KOUČOVACIA OTÁZKA - základný nástroj koučingu

Pri zdieľaní aktivít sa v skupine sa navzájom inšpirujeme.



Aké sú moje ciele?



Čo už mám?



Akú podporu potrebujem?

ÚLOHA: „Za čo by ste sa dnes ocenili?“ V rámci úvodu práce so skupinou otázka na pochválenie sa, a prezentácia hodnôt je otázkou na vnútorné zdroje, ktorá zameriava pozornosť na niečo, čo sme dokázali, niečo, čo sme zvládli, čím sa naše myslenie zároveň „prerámčuje“ – zvyčajne sa totiž zaoberáme viac tým, čo nás aktuálne trápi, hnevá či rozčúľuje. Zamerajme svoju pozornosť na to čo sa nám darí, čom sme dobrí :-).

PREZENTÁCIA: *Prezentácia cieľov - technika SMART.*

PRIESTOR NA ODPOVEDE:

KLÁŠŤ SI SPRÁVNE OTÁZKY II.



A čo ešte?

Aj keby ste si mysleli, že ste už všetko vyslovili. Skúste si dať túto naliehavo všetečnú otázku.

Chvíľu premýšľajte, je skoro isté, že na niečo dôležité ešte prídete.

Niekedy je to aj o sile požiadať o spoluprácu, o ďalšom štúdiu, vzdelávaní, získavaní informácií, komunikácii ...

Čo mi pomôže naplniť moje ciele?

- Akú podporu očakáva a potrebujem – zameranie na seba a vlastné zdroje možností.
- Ako sa podporujem v dosiahnutí naplánovaného?
- Aká je moja seba motivácia?

PRIESTOR NA ODPOVEDE:

Záverom ...

Aj keď účastníci workshopu boli z rôznych pracovných oblastí, mali odlišné zázemie, osobné skúsenosti a nachádzali sa v rôznych životných etapách, v rámci hodnotenia workshopu sa zhodli, v názore, že je skvelé vytvoriť si priestor pre seba a svoje myšlienky tvorivým spôsobom, pracovať s farbami, ceruzkami, obrázkami. A to aj vďaka lektorskému vedeniu a citlivej navigácii otázkami.

Spojením koučingu a vizualizácie v koláži, získali účastníci jedinečnú mapu cieľov, ktorá im bude nápomocná vytvorením čo najkonkrétnejšej predstavy. Vzácná uvedomenie nastalo pri vyjadrovaní postoja k zmenám od účastníkov, ja si to dovoľím zdieľať:

- Zmena je nevyhnutná súčasť našich životov a preto nemá zmysel sa jej báť, alebo tvrdohlavo zmene odolávať.
- Nebojte sa zmien, pokiaľ nechcete skončiť ako ... DINOSAURY↓.
- Zmena prichádza z vnútra.
- Jediný človek, ktorého môžete zmeniť, som ja sám.
- Keby bolo keby, neboli by zmeny ...
- Teším sa na zmenu, ktorá prichádza do môjho života.
- Som rozhodnutá užiť si to čo som si naplánovala, aj keď je to pre mňa veľký posun a zmena.

Tak Vám všetkým držím palce! A teším sa na ďalšie stretnutia pri tvorení alebo v úlohe Vášho kouča.

Ing. Karin Mikulášová – kouč

Literatúra – použité zdroje - www:

- Jaroslava Šicková; *Základy arteterapie*
- Jiří Suchý, Pavel Náhlavský; *Životní koučování a sebekoučování*
- Klára Giertlová; *Manažovat a koučovat systemicky?*
- Leoš Zatoukal, Pavel Vítek; *Koučování zaměřené na řešení*
- Abraham H. Maslow; *Psychologie bytí*
- Peter Szabó, Daniel Maier; *Koučovanie krátko, jednoducho, účinne*
- Petra Horváthová; *Talent management*
- Radoslava Podaná; *Koučování pro manažery*
- Robert Heller; *Základy manažmentu, úspešná motivácia*
- Stefane Demann; *Sebekoučing 86 nejlepších nástrojů pro osobnostní rozvoj*
- <https://www.koucovia.sk/>
- <http://www.icf.sk/>