

Všetko je na figu, ale čo konkrétne je vo vašom živote zlé, to neviete povedať. Možno by ste sa práve teraz mali obrátiť na niekoho, kto vás zasa dá dokopy.

Určite to poznáte. Dostali ste sa do situácie, keď si neviete rady. Šéf vás prehlíada, kolegovia lezú na nervy a ani doma to nevyzerá ružovo. Máte dve možnosti: trápiť sa nad nespravodlivosťou života a hromziť na všetkých, ktorí sa podieľajú na vašich depkách, alebo vziať opraty do vlastných rúk a dostať svoj život zasa pekne pod kontrolu. Lebo presne to dokáže správny kouč.

Motivačne

Maja má dve deti, hypotéku, mizernú prácu a jej slabosťou sú nesprávni muži. Celé mesiace sa snaží prísť na to, prečo jej život hádže na stôl samé zlé karty a nijakého žolíka. V práci jej všetko lezie na nervy. Nerozumie si s kolegami, má pocit, že ju nechápe ani nadriadený. A to sa snaží robiť svoje projekty na sto percent. Je pravda, že po desiatich rokoch v tej istej firme nijako nenapreduje, sama však nemá pocit, že by sa snažila málo. Keby mala aspoň šťastie na mužov! Ale kdeže, všetkým ide len o jedno a hneď ako pri zoznamovaní načrtne, že je slobodná mama, každý berie nohy na plecia. Takže deň za dňom sa drie, aby mohla cez víkend vziať decká do prírody alebo si aspoň našla chvíľu pre seba a svoje hobby. Potom jej známa poradí, aby skúsila kouča. Takého, ktorý by sa na jej život, ale najmä na slabé a silné stránky Majinej povahy pozrel s odstupom a naviedol ju na správnu cestu. Lenže v koučoch vidí každý len šarlatánov, ktorí chcú na nešťastí druhých čo najrýchlejšie zarobiť, vyžmýkať z nich posledný cent a zahrnúť ich nepochopiteľnými radami. „Pritom realita vyzerá celkom inak,“ usmieva sa skúsená osobná koučka Erika Feketová, ktorá už niekoľko rokov vedie spoločnosť Espiral, zameranú na špeciálne tréningy na rozvoj osobnosti. Vďaka tomu už pomohla desiatkam klientov, ktorí sa potrebovali rozhýbať a získať kariérny postup,

lepší životný štýl alebo sa jednoducho zamilovať do správnej osoby. „V prvom rade však pri koučingu ide o to, aby klient opäť nadobudol svoju hodnotu. Ak sa napríklad žena cíti neatraktívne a má dojem, že nemá šťastie v láske a vlastne si nijakú ani nezaslúži, lebo kto by ju už chcel, vopred vysielal signál, aby o ňu muž neprejavoval záujem. Ale jednoduchými krokmi, konzultáciou a cvičeniami sa môže tak posunúť, že si k nej nájde cestu niekto, kto jej bude absolútne vyhovovať. Tak ako v prípade Maje. Boli by ste prekvapená, ako to funguje!“ usmieva sa krehká blondína, ku ktorej chodia na individuálne aj skupinové tréningy ľudia z rozličných pracovných oblastí, s rôznymi záujmami či cieľmi. Nezáleží na pohlaví, na veku a dokonca ani na tom, že vôbec nevedia, čo by vlastne v živote chceli zmeniť. Tušia iba to, že čosi nefunguje. Kouč ich však dokáže správne naviesť.

Zrkadlenie

„Koučing je totiž akýsi mentálny tréning, ktorý klientovi pomôže rýchlejšie a efektívnejšie dosiahnuť svoje ciele. Je to prísne súkromná záležitosť, aj preto je dôležité, aby mi klient dôveroval. Mojou snahou je zasa rozvíjanie najlepších vlastností a schopností človeka.“ Erika vo svojej praxi nastavuje klientom zrkadlo, aby ľahko porozumeli tomu, čo chcú a čo je pre nich dôležité. Zrkadlo preto, aby nehľadali chybu len v ostatných, ale sami sa snažili prísť na to, čo je potrebné v komunikácii vylepšiť, aby ich okolie vnímalo pozitívnejšie a aby sa im tak otvorila cesta k splneniu životných snov. „Mnoho klientov sa už vopred podceňuje. Prídu a hovoria mi, že nie sú dosť pekní, múdri a šikovní, vôbec si nedôverujú alebo tvrdia, že nemajú nadanie na určité veci, napríklad na cudzie jazyky alebo na zručnosti, ktoré potrebujú pri vysnívanej či aktuálnej práci. Mojm poslaním je všetky takéto strachy, nelásku k sebe a nedôveru v seba eliminovať a pomôcť klientovi pochopiť, že jeho život môže byť presne

Možno to znie ako otrepané klišé, ale práve koučing je príkladom toho, že aj drobné kroky môžu napokon znamenať veľké zmeny.

taký, aký si vysníval. A že nič nie je nemožné. Chce to len zmeniť prístup.“ Pri tréningoch sa kladie dôraz na rozvíjanie schopností, budovanie dobrých medziľudských vzťahov, komunikáciu, podporovanie talentu či na nadobudnutie odvahy skúšať nové veci a vyjsť zo svojej príjemnej komfortnej zóny, ktorá však človeka neposúva ďalej. A takisto na vizualizáciu snov. „To je veľmi dôležité! Ak chcete mať skvelú, dobre platenú prácu, no nemáte predstavu o tom, ako presne by mala vaša vysnívaná práca vyzeráť, čo konkrétne by ste robili a ako by ste sa k takej práci dostali, vysielate signál, že vlastne o to ani tak veľmi nestojíte. Pri motivácii je naozaj podstatné reálne si vytýčiť ciele a stotožniť sa s nimi na maximálnej úrovni,“ vysvetľuje koučka.

Vám na mieru

No dobre, takže teraz ste už motivované a viete, že existuje niekto, kto vás vytiahne z ulity a pomôže vám opäť v sebe naštartovať pozitívnu energiu. Stačí to? Rozhodne nie. Kouč po rozhovore s vami pripraví akési domáce zadania, ktoré by ste - pre vlastné dobro - mali precvičovať. Nie sú to žiadne náročné veci, ale pre váš rozvoj sú kľúčové. Zväčša sú všetky príjemné: vytváranie nových zvykov, oceňovanie sa, umenie prijímať komplimenty alebo odnaučiť sa prebrať zodpovednosť za problémy ostatných vo svojom okolí. „Možno to znie ako otrepané klišé, ale práve koučing je príkladom toho, že aj drobné kroky môžu napokon znamenať veľké zmeny. A že nikdy nie je neskoro začať odznova a nanovo, aby ste svoj život žili presne tak, ako ste vždy snívali. Stačí sa len správne naštartovať.“ **E**

Broňa HOLCINGER
Foto Robo HUBAČ

Kouč na mieru

1/3 Š