

EDUMA

4-vé akadémia

DIŠTANČNÁ PRAX

k modulu Cez inkluzívny prístup k rozvoju

**ZISTENIE SILNÝCH VLASTNOSTÍ ČLOVEKA A NASTAVENIE
INDIVIDUÁLNEHO ROZVOJA**

Natália Petrová

16.10.2017

1

Obsah

1	Kto som a prečo som si vybrala túto tému?	3
2	Ako som vnímala A. pred rozhovorom?	4
3	Zápis z praxe	4
4	Odporúčania pre individuálny plán	11
5	Ako vnímam A. po rozhovore?	12
6	Záver.....	13

1 Kto som a prečo som si vybrala túto tému?

Som študentkou štvrtého ročníka denného štúdia na Ekonomickej univerzite, kde študujem personálny manažment. Popri štúdiu už rok a pol pracujem v Nadácii Pontis ako programová koordinátorka, kde mám na starosti projekt Mobilný pedagóg a administratívu Nadačného fondu Telekom pri Nadácii Pontis.

Už ako dieťa som chcela pomáhať ľuďom, chcela som, aby sa ľudia v mojom okolí mali dobre a boli spokojní. Keby ste sa ma ako malej spýtali, čím chcem byť, keď budem veľká, odpovede by boli naozaj kreatívne. ☺ Najskôr som chcela byť upratovačka ulíc, pretože všetci v mojom okolí sa sťažovali na neporiadok na uliciach. Neskôr som chcela byť psychologičkou, pretože som chcela pomáhať deťom ako som bola ja- takým, ktoré majú nevlastných rodičov a snažia sa s nimi dobre vychádzať. Počas štúdia na gymnáziu som chcela ísť na vojenskú akadémiu študovať zbrane a zbraňové systémy (síce to nie je moc dievčenské, ale, úprimne, chodili tam naozaj pekní chlapi ☺), a ako vojačka chrániť slabších. Nakoniec som ako nasledovníčka maminy zakotvila na Ekonomickej univerzite, kde som študovala manažment. Ako druhý stupeň som si zvolila práve personalistiku, aby som mohla pomáhať nespokojným a nešťastným zamestnancom cítiť sa v práci spokojne. Čo ma najviac teší je, že v tomto smere môžem využívať psychológiu, ktorá ma vždy bavila a zároveň tak pomáhať aj väčším skupinám ľudí.

Záujem pomáhať druhým ma sprevádza celým životom, a na každom kroku stretávam niekoho, kto pomoc potrebuje (často si ľudia myslia, že pomoc nepotrebujú, ale podľa mňa sa pomôcť dá a má každému, i keď o to ten človek nejaví záujem). Keď som spoznala A., tiež si myslela, že nepotrebuje pomoc. Bola stotožnená so svojim životom aj s tým, čo si o sebe myslí a ako o sebe pochybuje. Stali sme sa kamarátkami, a napriek tomu, že ja som si už na začiatku uvedomila, že A. odo mňa potrebuje podporu väčšiu, než by ona sama očakávala, až po mojej praxi si aj ona priznala, že už len naším rozhovorom som jej veľmi pomohla a posunula ju ďalej.

Túto tému som si vybrala najmä preto, že v nej dokážem skĺbiť svoju chuť pomáhať, posunúť kamarátku a kolegyňu vpred, a zároveň sa naučím pomôcť nielen teraz v A. prípade, ale vždy, keď to bude potrebné aj vo vedení zamestnancov ako budúca

personálna manažérka. A v neposlednom rade, na našich stretnutiach v rámci modulu, som si uvedomila, že koučingové metódy neľahčujú len pracovný život, ale aj ten osobný. ☺

2 Ako som vnímala A. pred rozhovorom?

A. poznám už vyše roka z pracovného aj súkromného prostredia. Spoznali sme sa v práci, keď sme boli obe prijaté do jedného tímu. Sedíme spolu v jednej izbičke v práci a celkom rýchlo sme sa skamarátili. Toto pracovné kamarátstvo prerástlo aj mimo práce, takže spolu trávime pomerne veľa času. Na našom prvom stretnutí som mala pocit, že A. je veľmi tiché, nenápadné dievča, ktoré sa ozve len vtedy, keď ho niekto vyzve. Od začiatku z nej bolo cítiť, že si neverí a nie je si sama sebou istá. Vnímala som ju ako veľmi poriadnu ženu, ktorá robí veci na 100%, ale zároveň som mala pocit, že je na seba málokedy hrdá a väčšinou si je sama sebou neistá.

Tiché dievča mi však postupom času rástlo pred očami a aj sama A. nedávno poznamenala: „Pamätáš sa, keď sme sa najskôr kamarátili tak si stále rozprávala len ty, a teraz máš pri mne problém sa dostať k slovu...“ avšak v práci mi príde A. stále ostýchavá a nedôverčivá v svoju prácu.

3 Zápis z praxe

V rámci svojej praxe som si vybrala vykonať analýzu silných vlastností svojej kolegyne A. H. a následne na základe zistených informácií navrhujem individuálny plán rozvoja. Tento koučing vykonávam prostredníctvom 3 krokov:

1. Mám pripravených 8 *štruktúrovaných otázok*, ktoré súvisia s A. prácou a vykresľujú situáciu a postoj, ktorý A. k svojej práci má:

Metódu odpovede na tieto otázky som zvolila písomnou formou, pretože viem, že A. je hanblivejší človek a pri komunikácii zoči-voči by mi odpovedala zdráhavo a nie tak obsérne. A. píšem, aby sa pri odpovedaní neriadila rozsahom odpovede, ale aby sa rozpisala do tej miery, do akej to cíti. Odpovede na tieto otázky sa nachádzajú nižšie. Na odpovedanie dávam A. čas dva dni, aby sa necítila pod časovým tlakom a odpovede tak neboli skreslené.

A. odpovede:

1. Čo ma na mojej práci baví?

na mojej práci ma veľmi baví to, že prichádzam do kontaktu s informáciami o dianí na Slovensku v mimovládnom sektore, a teda môžem tak sledovať, aké témy sú zanedbávané a hľadať inšpiráciu ako to možno raz zmeniť. Okrem iného ma veľmi naplňa to, v akom prostredí pracujem a s akými ľuďmi sa stretávam, pretože to ma inšpiruje v rozvoji.

2. Čoho sa v práci obávam? Z čoho mám strach?

no nakoľko nerobím nič "preborné", ide o prácu, pri ktorej sa musím sústrediť a byť pozorná. Čiže keby došlo k chybe (čo sa samozrejme môže vždy stať) trochu mám stres, čo sa stane, čiže keď pracujem vždy myslím na to, či všetko robím správne a tak, ako sa odo mňa očakáva.

3. Napadá mi nejaká situácia, ktorú by som pri spätnom pohľade riešila inak?

čo sa týka práce, tak možno len to, že by som si vždy nechala čas na rozmyslenie komu na čo pristúpim, v zmysle, aby som toho nemala niekedy veľa. Proste mám vždy pocit, že na všetko musím odpovedať áno, že ma to posunie ďalej a pritom keď na to jednoducho nemám kapacitu je z toho .. hm nič :D

4. Aké riešenie som skúšala? Čo presne som robila?

haha ešte k tomu neprišlo, aby som mohla túto uvedenú chybu/vlastnosť napraviť

5. Čo by som vo svojej práci chcela zlepšiť?

viac sa asi socializovať v ostatných "izbičkách" pretože by som sa chcela dozvedieť viac o tom, čo sa v pontise deje a kde sa môžem zapojiť

6. Ako prekonávam prekážky, ktoré sa v mojej práci vyskytnú?

zatiaľ sa nič také vážne nestalo, čiže nemám pocit, že by som musela riešiť nejaké problémy, takže neviem úplne odpovedať na túto otázku

7. Keď si neviem rady, mám sa na koho obrátiť?

akože s mojím vnímaním autority je to tak, že zvažujem tento krok naozaj vo vážnej situácii, nakoľko mám zo seba vždy pocit, že treba vyskúšať všetky možné spôsoby ako vyriešiť situáciu a potom sa na niekoho obrátiť.

Zase ale vždy keď neviem, spýtam sa teba ;) D. alebo J., keďže vy ste ľudia, s ktorými som v kontakte najčastejšie

8. Na stupnici od 1-7, ako rada mám svoju prácu? (1 je najmenej, 7 je najviac)

dala by som 5.

Pretože záverečné správy nie sú úplne to, čo ma naplňa ..ale.. ja sama chápem, že človek hneď nezačína ako programový manažér v mojom veku. Druhá vec je, že asi neviem úplne pochopiť ten potenciál, ktorý tá práca má, že si neviem na tom nájsť to, čo možno vieš ty. Na tom musím popracovať ešte ☺

2. V druhom kroku *zistujeme a hľadáme A. silné stránky*, teda jej vlastnosti, na ktoré je hrdá a ktoré jej uľahčujú prácu. Tento krok už prebieha face-to-face rozhovorom, aby som do analýzy vedela zakomponovať rýchlosť reakcie, mimiku, gestikuláciu a celkový výraz A.. Tento rozhovor nenahrávam, aby sa A. necítila kontrolovaná a aby jej odpovede a reakcie boli autentickéjšie.

Najskôr som A. pokladám otvorenú otázku „Ktoré sú tvoje 2 vlastnosti, ktoré si na tebe tvoji kolegovia najviac vážia?“ Po dlhšom váhaní a hľadania do stropu jej prekladám zoznam 15 vlastností, ktoré som si vopred pripravila:

- (1) Spoľahlivosť
- (2) Všeobecná schopnosť komunikácie
- (3) Otvorenosť voči novým úlohám, výzvam
- (4) Schopnosť riešiť úlohy
- (5) Flexibilita
- (6) Samostatnosť
- (7) Sebariadenie a sebaorganizácia
- (8) Kreatívne a kritické myslenie
- (9) Schopnosť pracovať s financiami
- (10) Schopnosť rozpoznáť a naplniť potreby druhých
- (11) Analytické zručnosti
- (12) Orientácia k zmene
- (13) Schopnosť manažovať vlastné učenie sa
- (14) Schopnosť inovácie
- (15) Schopnosť riešiť konflikty

Po predložení tohto zoznamu A. dlho neváhala, hneď si vybrala 2 vlastnosti, ktoré jej uľahčujú prácu a zároveň si ich na nej kolegovia vážia a to spoľahlivosť a všeobecnú schopnosť komunikácie.

Ďalej sa pýtam A. na dôvody, prečo si myslí, že práve tieto vlastnosti si na nej kolegovia vážia. Veľmi zdráhavo odpovedá, že spoľahlivosť asi preto, že dodrží deadliny, ale zároveň si nie je istá či dobre spravila svoju prácu. Z jej mimiky- počas odpovedania sa mračí, gestikulácie ako zopäla ruky a naklonila hlavu mierne nabok dedukujem, že si je sama sebou veľmi neistá. Pri komunikácii mi priblíži pracovnú situáciu- vzhľadom na to, že v jej pracovnej náplni je komunikácia s organizáciami ohľadom vyúčtovaní grantov, priznáva, že odkedy začala v Pontise pracovať je komunikačné zručnosti sa veľmi zlepšili. Už si pri telefonovaní viac verí a menej sa zdráha povedať to, čo od klienta potrebuje.

V rámci rozhovoru sa jej pýtam, či jej na základe toho, o čom sme sa rozprávali nenapadá ešte nejaká vlastnosť, na ktorú je hrdá ona sama a zatiaľ mi ju nespomenula. Po chvíľkovom premýšľaní ju napadlo, že má na sebe rada to, že je aktívna a otvorená novým úlohám. To je niečo, čo ju núti posúvať sa dopredu. Zároveň však túto vlastnosť považuje aj za zlú, a to v takom zmysle, že si uvedomuje, že nevie povedať nie. Na všetko povie áno, so všetkým súhlasí a nevie odmietnuť ani keď vie, že to, na čo kývne nestihne alebo nezvládne urobiť sama.

3. V treťom kroku sme robili koučingovú spätnú väzbu. Pre túto časť mám pripravené dva dokumenty, pričom jedným dokumentom je zoznam slov a druhým dokumentom je zoznam emócií.



? Najskôr A. pokladám úlohu, aby na papier napísala krstné mená kolegov, ktorí sú jej v práci najbližší, s ktorými najviac prichádza do styku. Po napísaní mien štyroch najbližších kolegov prosím A., aby ku každému menu priradila 3 smajlíkov, ktorých má v messengeri v telefóne- do správy napíše meno kolegu a k nemu priradí troch smajlíkov. Správu mi následne pošle a ja jej kladiem koučingové otázky, aby som zistila, prečo kolegom priradila práve takýchto smajlíkov.

Zo smajlíkov, ktoré A. k jednotlivým kolegom priradila sa dá usúdiť, že svojich kolegov vníma z pohľadu ľudského- nepozera sa na spoluprácu s nimi, ale zameriava sa na to, aký človek to je a na dojmy, ktoré v nej daný kolega vyvoláva. Všimam si, že A. vníma ľudí vo

veľkých kontrastoch- napríklad pri J. bol dôvod výberu smajlíkov takýto: „J. je veľmi vtipný, na všetko na nejakú trefnú poznámku. Ten tretí smajlík znamená, že keď ukončím akýkoľvek projekt alebo spravím niečo, čo som spraviť mala, vždy ma pochváli a nepíše mi mail „B. si super!“. A ja niekedy neviem, či zo mňa vie tak vycítiť, že potrebujem podporu formou pochvaly alebo či tak chváli každého.“ V kontrastoch vníma aj R., ktorá je pre ňu vysmiate slniečko, spája si ju s „festivalovým“ štýlom, ktorý mi objasnila tak, že R. v nej vyvoláva dojem mladej, jarej a vždy dobre naladenej ženy, ktorá je zároveň veľmi sčítaná. P. v nej vyvoláva pocit, že je veľmi sčítaný a vzdelaný, vyvoláva v nej pocit pokoja a nadhľadu a je oddaný svojej práci, no na druhej strane je veľmi familiárny- veľmi si váži svoju rodinu, trávi s nimi čas, venuje sa svojim deťom a v práci o nich veľmi pekne rozpráva. D. pre A. symbolizuje tanečnicu- súvisí to s D. obľubou ľudových tancov, ktoré aj tancuje a venovaniu sa všetkým ľudovým záležitostiam a aktivitám v dedinke, z ktorej D. pochádza. Šaty symbolizujú D. ženskosť, jemnosť a to, že D. je vždy skvelo upravená. Túto vonkajšiu krásu dáva A. do kontrastu s jej vzdelanosťou a tým, že akémukoľvek problému vie rýchlo nájsť riešenie.

Ako ďalší spôsob koučingovej spätnej väzby som vybrala 10 slov, zo zoznamu slov, pričom A. žiadam, aby si slová v klúde prečítala a pripísala k nim meno ktoréhokoľvek kolegu, ktorý ju pri danom slove napadne.

A. podávam papier so slovami. Prečítala si ich, a približne dve minúty len premýšľala a pozerala na papier, čo vo mne evokuje dojem, že A. je veľmi rozvážna a rozhodnutia si vopred poriadne premyslí a zváži. Potom veľmi opatrne začína písať mená najskôr k pozitívnym slovám- túto časť má A. pomerne rýchlo vyplnenú v porovnaní s negatívnymi slovami, pri ktorých veľmi dlho premýšľala- čo vo mne vyvoláva dojem, že si všetkých kolegov váži a veľmi neochotne si ich spája s nejakým negatívnym slovom. Po asi 4 minútkach A. hovorí, že má hotovo, že k dvom slovám nevie nikoho priradiť, pretože sa jej dané slová so žiadnym konkrétnym kolegom nespájajú.

A. pokladám otázku, či by bola ochotná priblížiť mi voľbu kolegov k daným slovám. Začína komentovať dobré, pozitívne, slová. Z jej rozprávania si uvedomujem, že sa na všetko pozerá z pohľadu, aký pocit má z toho- ktorého kolegu ona osobne.

Slová, ktoré mala A. k dispozícii, mená, ktoré k nim priradila a stručné dôvody je výberu:

Zlosť- A.	Veľmi ambiciózna ale navonok pôsobí veľmi prísne, priam až zlostne.	Krik	
Pochopenie		Úspech- T.	Je v mojich očiach veľmi úspešná.
Zlyhanie- A.	Mám pocit, akoby som nikdy nespravila dosť.	Motivácia- L.	Príde mi taká veľmi motivovaná a zároveň veľmi motivujúca.
Radosť- B.	Nikdy som ju nevidela zle naladenú.	Objatie- N.	Vždy mi poradíš a vieš vycítiť, kedy potrebujem objasniť a podporiť.
Srdečnosť- D.	Pôsobí na mňa tak, akoby sa chcela pre každého rozdať.	Akcia- V.	Zorganizuje všetko, stačí malý nápad a V. sa už púšťa do realizácie.

? Ďalej A. podávam zoznam slov a žiadam ju, aby si všetky slová prečítala a potom zvýraznila žltou zvýrazňovačkou slová, ktoré vystihujú jej prácu.

A. zvýrazňuje nasledovné slová:

Poznanie- pod týmto si A. predstavuje poznanie, respektíve spoznávanie nových vecí, ktorých v práci spoznáva veľa. Hovorí o tom, že niekedy je pre ňu učenie sa nových vecí ťažké, pretože pracuje popri štúdiu na vysokej škole a preto sa učí nové veci do školy, zároveň nové veci v práci a vzhľadom na to, že študuje odlišný odbor nevyužíva veci zo školy v práci ani naopak veci z práce v škole. Na druhej strane je A. učiac sa stvorenie, rada sa učí nové veci a preto v nej toto slovo evokuje skôr pozitívny pocit a väzbu na prácu.

Radosť- toto slovo A. vyberá preto, že sa v práci cíti byť šťastná, práca ju baví. A. si s vďakou uvedomuje čoho môže byť súčasťou a je rada, že môže pracovať v organizácii akou je N. P.

Motivácia- pod slovom motivácia si A. vybavuje kreatívne prostredie, ktoré v práci cíti a ktoré ju motivuje robiť nové veci, posúvať sa ďalej a vôbec ju motivovať vo všeobecnosti.

Nervozita- znamená pre A. nedôveru v seba samu, cíti veľkú zodpovednosť za prácu, ktorú robí a odovzdáva a taktiež nervozitu z toho, či veci robí správne a tak ako sa od nej očakáva.

- ? Poslednou koučingovou spätnou väzbou je práca so zoznamom emócií. A. podávam zoznam a prosím ju, aby modrou zvýraznila tie emócie, ktoré v práci cíti najmenej často a ružovou zase tie emócie, ktoré v práci cíti najčastejšie.

Emócie, ktoré A. cíti v práci **často**: motivovaný, zodpovedný, rozpoltený.

Emócie, ktoré A. cíti v práci **zriedkavo**: rezignovaný, vystresovaný, nerozhodný.

Pri každej emócií sa s A. pozastavujem a pýtam sa jej, či mi vie opísať situácie alebo osoby, ktoré v nej taký a taký pocit vyvolávajú.

A. sa cíti **motivovaná** z toho dôvodu, že svoju všeobecne prácu v P. berie ako odrazový mostík, ako štart do budúcnosti po štúdiu. Zároveň pre ňu odrazový mostík znamená to, že hoci momentálne ako brigádnik robí prácu, ktorá ju možno nenapĺňa tak, ako by chcela, ale zároveň si uvedomuje, že je to zodpovedná práca, ktorú keď bude robiť poriadne jej otvorí dvere v pracovnej po sfére po doštudovaní vysokej školy.

Pocit **zodpovednosti** v A. vyvoláva to, že je zodpovedná za svoju prácu, keďže väčšie množstvo práce po nej už nikto nekontroluje, ale zároveň myslí na budúcnosť a na to, že to čo robí, robí pre seba a cíti sa zodpovedná za to, či pre seba robí to najlepšie.

Rozpoltená sa A. cíti najmä v spojitosti s náplňou práce. A. ako brigádnik kontrolu záverečné správy a vyúčtovania organizácií, projekty uzatvára a odosiela na finančné oddelenie pokyny na úhradu. Pri denno-dennom kontakte s projektmi ju niekedy ovláda pocit rozpoltenosti v tom, že niektoré projekty jej prídu nezmyselné. Dokonca A. miestami tápa, či práca, ktorú robí má zmysel. Rozpoltená sa cíti aj v situáciách, keď premýšľa, či ju práca vôbec napĺňa a či má pre ňu osobne zmysel.

Pocity **nerozhodnosti** prichádzajú najmä pri zlých projektoch, ktoré jej nedávajú zmysel a evokujú v nej plytvanie peniazmi, ktorými mohol byť podporený iný, zmysluplnejší projekt. V takých okamihoch si A. nie je istá správnosťou situácie napriek tomu, že za výber projektov, ktoré sa podporujú nie je zodpovedná ona. Tieto pocity rozpoltenosti znova svedčia o tom, ako A. vníma svet kontrastoch a ako niekedy sama nevie zväziť, či prevládajú dobré črty projektu nad neefektivitou projektu.

Pri otázke, či mi vie objasniť v čom vníma rozdiel medzi pocitom rozpoltenosti a nerozhodnosti odpovedá, že sú v podstate rovnaké, ale rozpoltená sa cíti aj v situáciách, keď premýšľa, či ju práca vôbec napĺňa a či má pre ňu osobne zmysel, čiže rozpoltenosť cíti častejšie.

Rezignovane sa A. cíti najmä pri komunikácii s ľuďmi. Napriek tomu, že sa cíti pri komunikácii istá sebou samou, niekedy ju ľudia dokážu podľa jej slov „priviesť do stavu zúfalstva“. Tieto pocity prichádzajú najmä vtedy, keď má A. vysvetľovať nezainteresovanej osobe dôležitosť účtovných dokladov a stretáva sa s nepochopením a musí x- krát opakovať to isté dokola.

Posledný pocit, ktorý A. cíti menej často v súvislosti s prácou je pocit **vystresovanosti**. Ten sa jej spája so zodpovednosťou, ktorú nesie a tiež s tým, že si nikdy nie je istá, či to, čo spravila urobila na 100%.

? Úplne na záver nášho stretnutia pokladám A. otázku k akej rozprávke/filmu/knihe by prirovnala svoje pracovisko. Touto otázkou chcem pomocou abstraktného myslenia zistiť ako A. vníma svoje pracovisko.

Po dlhšom lovení v pamäti A. píše, že jej P. pripomína *seriál Priatelía*. Dôvodom je to, že síce každý žije svoj život, ale všetci zamestnanci P. sa majú radi a keď sa stretnú v kuchynke, veľmi vtipným spôsobom zdieľajú svoje zážitky. Každý zamestnanec P. je iný a svojim spôsobom stretnutý, ale zároveň sa všetci navzájom podržia a spolu tvoria jednu veľkú rodinu.

4 Odporúčania pre individuálny plán

Na základe vypracovaných koučingových otázok, koučingovej spätnej väzby a zisťovania silných A. vlastností odporúčam pracovať najmä na *zvyšovaní A. sebavedomia*. Z odpovedí, mimiky gestikulácia a celkového vystupovania počas rozhovoru zisťujem, že A. si neverí, je si sama sebou veľmi neistá. Nedôveruje svojim schopnostiam a nie je ochotná si priznať, že to čo robí veľmi dobre. Na základe týchto zistení preto odporúčam rozhovor A. s jej nadriadeným, prípadne pravidelné rozhovory s nadriadenými a kolegami, od ktorých A. dostáva pracovné úlohy. Taktiež by som navrhla ako jednou časťou z rozhovoru s nadriadeným prehodnotenie A. práce a zváženie možností pracovného posunu, ktorý by mohol A. inšpirovať v budúcnosti a zároveň by ju „nakopol“ v práci na sebe.

Tiež odporúčam rozhovor so všetkými, s ktorými A. prichádza v práci do kontaktu a odporúčam porozprávať sa, aby A. viac podporovali v tom, čo robí- aby dostávala pochvaly a cítila uznanie za svoju prácu, to by mohlo pomôcť zvýšiť A. dôveru v seba samú.

Vzhľadom na to, že A. so záujmom odpovedala na všetky položené otázky nadobúdam dojem, že je *otvorená voči novým výzvam*, chce sa dozvedieť nové, doposiaľ neznáme, informácie a taktiež na sebe pracovať.

Po koučingovej spätnej väzbe sme mali s Alžbetkou neštruktúrovaný rozhovor, v rámci ktorého som sa pýtala, ako sa A. v práci cíti, keď vezme do úvahy všetko, čo mi počas rozhovoru povedala. Po chvíľke premýšľania A. zhodnotila 3 veci a to, že je v práci rada, že sa cíti vd'achná za možnosť pracovať v P. a tiež, že sa v práci cíti inšpiratívne- má rada celkovú atmosféru vo svojej práci. Vzhľadom na to, že A. sa všeobecne cíti v práci dobre a chodí do nej rada považujem za najdôležitejšie práve *rozvíjanie A. sebadôvery*.

Ako pozitívum hodnotím, že A. si je vedomá toho, že všetko čo robí, ju *posúva ďalej* a že to robí pre seba. Tak ako si uvedomuje, že momentálna, možno nie tak vábivá náplň práce, pre ňu môže mať veľmi pozitívny vplyv v budúcnosti pri vstupe na pracovných trh po doštudovaní vysokej školy najmä z dôvodu, že získava veľa skúseností a pracovných zručností.

Čo sa týka postoju A. voči svojim kolegom, A. má *veľmi pozitívny vzťah voči všetkým kolegom a cíti k nim rešpekt*. Zdráhanie sa pri priradení kolegov k negatívnym slovám svedčí o tom, že A. si všetkých svojich kolegov veľmi váži a nechce si ich spájať s niečím negatívnym. Na základe smajlíkov, ktorých pridela k svojim najbližším kolegom môžem povedať, že A. je *kreatívna* a taktiež otvorená novým spôsobom komunikácie.

Jedným z výsledkov pozorovania je aj zistenie, že A. *vníma svoje okolie vo veľkých kontrastoch*. Nie priamo v zmysle dobré a zlé, ale skôr z viacerých pohľadov. Z nášho rozprávania mám pocit, že koučingová spätná väzba veľmi pomohla aj A. uvedomiť si, ako sa pozerá na svoje okolie. Toto vnímanie z viacerých uhlov považujem za veľmi dobrú vlastnosť najmä z dôvodu, že môže A. pomôcť pri riešení problémov alebo náročných situácií.

Na základne reakčného času a toho, ako si A. každú odpoveď poriadne prečítala nadobúdam pocit, že A. je *veľmi rozvážna* a rozhodnutia si vždy vopred poriadne premyslí.

5 Ako vnímam A. po rozhovore?

Tak, ako som v úvode napísala, že v našom kamarátstve mi A. rástla pred očami, tak teraz po našom rozhovore verím, že keď bude A. rozmyšľať nad tým, o čom sme sa spolu

rozprávali, bude mi rásť pred očami aj v práci, a že tak isto len trošku rýchlejšie bude rásť aj jej sebavedomie.

Uvedomila som si, že A. je naozaj veľmi rozvážna a že premýšľa nad tým, čo robí, uvedomila som si jej kreatívnosť a tiež rešpekt, ktorým sa pozerá na svojich kolegov. Čo ma prekvapilo bolo, že svoje okolie vníma vo veľkých kontrastoch. Tiež som si neuvedomovala, že A. cíti až taký stres zo zodpovednosti, že ju síce zvláda a robí svoju prácu poriadne, ale sama sebe neverí a preto sa nevie postaviť za svoju prácu.

Zistila som, že A. je dobrodružný typ, ktorý je otvorený všetkým výzvam a objavila som jej problém v odmietaní. Teraz viem, že ako kamarátka jej musím ďalej pomáhať vo zvyšovaní sebavedomia a dôvery v seba samu a tiež rozvíjať A. schopnosť hovoriť nie.

6 Záver

Aby sa aj k A. dostali moje odporúčania, dala som jej prečítať túto prácu. A. reakcia bola veľmi potešujúca, vyjadrila sa, že vďaka tomu, čo si prečítala si veľa vecí uvedomila. Zamyslela sa nad tým, že to čo robí, ju robí šťastnou, že na seba môže byť hrdá za to, že zvláda štúdium na vysokej škole a popri tom pracovať. Uvedomila si, že jej práca má význam a je pre ňu dôležitá, takisto ako štúdium. A uvedomila si, že je silná, zodpovedná, spoľahlivá žena, ktorá si zaslúži uznanie nielen od svojho okolia, ale v prvom rade od seba samej.

Na jednej z porád, ktorej sa A. nezúčastní, určite navrhнем, aby sme A. ako kolegovia chválili za každú dobre urobenú prácu, to by mohlo byť kľúčové, vzhľadom na to, ako A. vníma pochvaly od J. Myslím, že takýmito malými krôčikmi sa dá posúvať vpred každý človek. Keď budeme vnímaví na pracovisku ako kolegovia, aj ako manažéri alebo vedúci, budeme spokojnejší všetci- manažéri budú mať spokojných zamestnancov a zamestnanci budú mať spokojných zamestnávateľov. A keď takýto prístup budeme zaužívať v bežnom živote, aj pri každodenných úkonoch, budeme šťastnejší a spokojnejší nielen my, ale aj celé naše okolie.

Som veľmi vďačná, že som mohla byť súčasťou takéhoto vzdelávania. Veľa som sa naučila, veľa som už aj využila, a verím, že mnohé veci využijem v práci, aj v štúdiu, aj v živote ako takom.