

Jiří Suchý, Pavel Náhlavský

Životní koučování a sebekoučování

**Klíč k pozitivním změnám
a osobní spokojenosti**



poradce
ro praxi

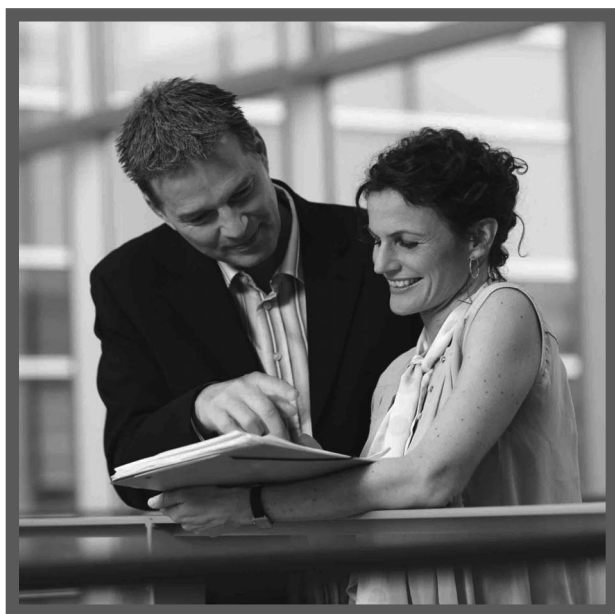


Poradce
ro praxi

Jiří Suchý, Pavel Náhlavský

Životní koučování a sebekoučování

**Klíč k pozitivním změnám
a osobní spokojenosti**



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejružnějším tématům z oblasti komunikace, rozvoje osobnosti, budování kariéry a vedení lidí. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, například lektorům, koučům, manažerům či personalistům, tak všem ostatním, kteří chtějí zlepšit své komunikační a jiné dovednosti.

PhDr. Jiří Suchý

Ing. Pavel Náhlavský

Životní koučování a sebekoučování

Klíč k pozitivním změnám a osobní spokojenosti

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4751. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Andrea Bláhová

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 112

První vydání, Praha 2012

Vytisklo TISK CENTRUM, s.r.o., Moravany

© Grada Publishing, a.s., 2012

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-4010-2

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-7899-0 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7900-3 (ve formátu EPUB)

ISBN 978-80-247-7901-0 (ve formátu MOBI)

Obsah

O autorech	6
Řekli o knize	7
„Před-mluvení“ o životě	9
Prolog: Setkání se Životem	11
1. Život? Premiéra bez generálky	13
2. Objevení třetího života	19
3. Jak pracuje životní kouč?	23
4. Koučujte sami sebe	31
5. Životní koučování jako benefit	35
6. Životní otazníky a imperativy	39
7. Jak proti nudě a stereotypu ve vztazích? Metoda pozitivního překvapení	47
8. Řešit, či neřešit životní problémy?	51
9. Vize budoucnosti – kompas pro život	57
10. Životní styl a jeho 12 modulů	67
11. Metody práce životního kouče	79
12. Příběhy z praxe životních koučů	97
13. Boj na dvou frontách, nebo mírové soužití?	109
Použitá literatura	110

O autorech

PhDr. Jiří Suchý

Je absolventem PedF UK Praha, rigorózní řízení: pedagogická psychologie. V průběhu svého života se věnoval psychologickému poradenství, pracoval ve vysokých řídicích funkcích v učňovském školství, později jako manažer vzdělávání, lektor, moderátor, kouč manažerů. V současné době působí ve Škodě Auto, a. s., jako externí kouč výrobního systému Škoda, vede přípravu interních koučů, vedoucích a moderátorů. Jako kouč manažerů působí v dalších organizacích, například: GRAMMER CZ Dolní Kralovice, Nemocnice Jablonec nad Nisou, Elektrárny Opatovice. Je členem redakční rady časopisu Úspěch. Věnuje se životnímu koučování jak v rámci firemního skupinového a individuálního koučování, tak formou práce se soukromými klienty. Je certifikovaným lektorem vzdělávání dospělých.
E-mail: j-suchy@seznam.cz



Ing. Pavel Náhlavský

Je absolventem Vysoké školy ekonomické v Praze. Během svého života působil jako dělník ve slévárně, průvodce cizinců, účetní, ekonom, manažer, programátor, poradce, kouč, lektor, moderátor, překladatel a autor. V současné době se věnuje životnímu koučování a sebekoučování.



Řekli o knize

Životní koučování je v našem útvaru součástí přípravy koordinátorů, moderátorů, trenérů a koučů na podporu týmové práce. Tuto přípravu vede formou skupinového koučování PhDr. Jiří Suchý. Tato kniha obsahuje spoustu nových podnětů ke zlepšení rovnováhy práce a života, k vytváření osobních vizí budoucnosti i k posílení osobního růstu mých kolegů. Doporučuji tuto knihu každému, kdo se chce podílet na utváření své budoucnosti.

*Radmila Paulová
VSI 1 – Výrobní systém Škoda, Škoda Auto, a. s.
Mladá Boleslav*

V této knize plné inspirujících myšlenek mne zaujaly hlavně kapitoly o sebe-koučování a osobní vizi budoucnosti, zejména základní otázka vize: „Jakým člověkem chci být?“ Kniha mi pomáhá na tuto otázku najít a uskutečnit odpověď pro práci i osobní a rodinný život.

*Bc. Hana Prchalová
vedoucí personálního oddělení, GRAMMER CZ, s. r. o.
Dolní Kralovice*

Kniha obsahuje užitečné a inspirující poznatky, je napsána lehkým perem a s jemným humorem. Myšlenky z ní lze použít nejen v mém osobním životě, ale i při výchově dospívající mládeže.

*doc. Mgr. Ing. Karel Chadt, CSc.
ředitel, Střední odborné učiliště strojírenské, Škoda Auto, a. s.
Mladá Boleslav*

Myšlenka sebekoučování, kterou kniha propaguje, mne velice oslovila. Určitě si to vyzkouším sama na sobě.

*PaedDr. Ilona Hegerová
ředitelka, VKC INTENZÍVAQ, s. r. o.
Bratislava*

Dobře se to čte, místy se u toho čtenář i zasměje, pak si ale řekne: „Vždyť jsou to přece samé vážné věci o tom, jak to v životě funguje a co nefunguje!“ Tato kniha otevírá oči a nutí člověka přemýšlet o životě a přehodnocovat způsob, jak žije a jak chce dál žít.

*Barbora Kameníková
studentka, Lysá nad Labem*

Velmi užitečné a zajímavé čtení pro manažery, politiky i další profese, jako jsou třeba lékaři. Ti jsou v denním kontaktu s pacienty, kteří se jim často svěřují se svými problémy a očekávají radu a pomoc. V knize jsem našel řadu podnětů ke změnám ve svém životě i v práci lékaře, ředitele a poslance.

*MUDr. Vít Němeček
ředitel Nemocnice Jablonec nad Nisou
a poslanec Parlamentu ČR*

„Před-mluvení“ o životě

Každá kniha je mluvení o něčem převedené na shluky písmenek a obtisknuté na papír. Život je z valné části mluvení. Setkají-li se dva lidé, začnou spolu okamžitě mluvit – když ne slovy, tak mimoslovně. Mluvením se lidé dokážou uklidnit, dorozumět, ale i pohádat.

K čemu je dobrá „před-mluva“?

Je to právě to, co se odehrává v naší hlavě předtím, než začneme mluvit. Měli bychom mluvit po úvaze, ne zbrkle, ne impulzivně, ne pod tlakem negativních emocí. Vyslovené slovo, jak každý ví, nelze vzít zpátky. Než něco řekneme, máme si rozmyslet, co si přejeme říci a jakého účinku tím chceme dosáhnout. Prchliví lidé nejprve mluví a pak teprve myslí, pokud vůbec někdy myslí. Místo „před-mluvy“ mají nanejvýš jen „po-mluvu“ nebo přímo pomluvu. Dobrá zkušenost proto velí zvýraznit ve svém životě funkci „před-mluvy“.

Když „před-mluva“, tak i „po-mluva“?

Ano. To jsou myšlenky a pocity, které nám zůstanou v hlavě po nějakém mezilidském dění. Máme si uvědomit, co jsme slíbili, jak a kdy to splníme. A zvážit, zda jsme neřekli něco nepěkného, za co bychom se měli promptně omluvit.

„Před-mluva“ a „po-mluva“ se odehrávají v našem vnitřním světě

A právě ten je, jak jsme zjistili, v životě člověka rozhodující. O všem se koneckonců rozhoduje v tomto třetím světě. Na tento svět je dobré se soustředit. I o tom je tato kniha.

Ve vnitřním životě člověka se rozhoduje také o tom, co si z přečteného obsahu zapamatujeme. Držíme se toho, co učil Jan Amos Komenský: „Opakování je matka moudrosti.“ Pokud se v některé části této knihy objeví myšlenka, která je i v jiné části, je to režijní záměr, nikoli chyba. Opakováním naznačujeme, co považujeme za skutečně důležité. Hlubší poznání člověk získává právě opakováním; tím, že si ozřejmuje určitou myšlenku z různých stran, že si ji vrývá hlouběji do paměti, že u toho také tvořivě přemýšlí, hledá a postřehuje souvislosti.

„Před-koučování“ a „po-koučování“

Co má být před životním koučováním a po něm? Koučování má správně předcházet snaha člověka předejít životním komplikacím, zvýšit kvalitu svého života a žít smysluplný život. Často ale koučování předchází spíše akutní problém, s nímž si člověk neví rady.

A po koučování? Pokud je koučování úspěšné, měl by následovat dobrý pocit, prožitek úspěchu a hned po něm poučení z vyřešeného problému a z dobrého rozhodnutí, jak postupovat dál.

Dobrá zpráva na závěr „před-mluvení“

Nemusíte souhlasit se vším, co se v knize dočtete. Když s něčím souhlasit nebudete, alespoň si ujasníte, proč nesouhlasíte a jestli zde není něco, co by souhlas a nesouhlas přemostilo. V tom je jeden z možných užitků knihy.

Prolog: Setkání se Životem

Měl jsem takový sen. Potkal jsem se s člověkem, představil jsem se mu, on mi podal ruku a řekl, že je Život. Podivil jsem se. To se mi ještě nestalo, abych se setkal se Životem. On zřejmě věděl všechno, protože pravil:

„Tak ty mne chceš koučovat? Vždyť mne neznáš, nerozumíš mi.“

Odpověděl jsem trochu nesměle:

„Něco málo bych snad o životě věděl.“

„Ale jen o tom svém.“

„Ano, ale v tom mém se projevují všechny životy.“

„Jak to myslíš?“

„Jednoduše,“ řekl jsem, „v každém životě jde přece stále o to samé: zda se člověk poučí z životních zkušeností a začne konat jenom dobro. Nebo zda se nepoučí a bude myslet a konat někdy s dobrými úmysly, jindy spíše se zlými.“

„A ty ses poučil?“

„Ano, ale nebylo to lehké a trvalo mi to dlouho.“

„Tak dobře,“ pousmál se Život. „Píšu ti certifikát, máš oprávnění vykonávat funkci životního kouče.“

Zajásal jsem. A v ten moment jsem se probudil. A certifikát nikde. Přitom jsem na vlastní oči viděl, jak ho podepisuje. Asi jsem neměl tak hned jásat.

No nevádí.

Životní kouč se musí obejít i bez certifikátu.