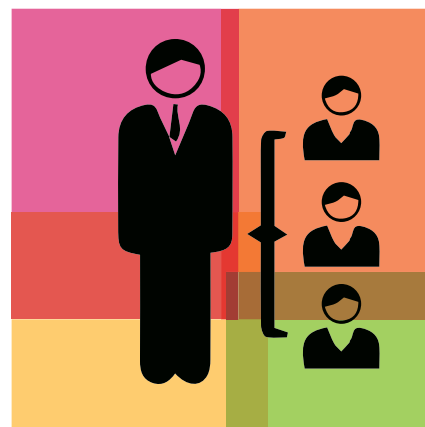


# Samocoaching kot interaktivni in trajnostni način upravljanja lastnega potenciala ter ustvarjanja zadovoljstva v osebnem in poklicnem življenju

**K**apital so ljudje, ki ga upravljajo. Dobro počutje na delovnem mestu in zdravje zaposlenih sta dejavnika, ki izboljšujeta naprednost in učinkovitost delovnih okolij. Sodobna tehnologija, pričakovanja delovnih okolij, delodajalcev in družbe na splošno postavljajo posameznika pred vse večje zahteve in s tem psihofizične obremenitve. S tem se povišajo tudi psihosocialna tveganja na delovnih mestih. Prav v času gospodarske krize ter tudi krize socialne in kulturne klime je socialni potencial neprecenljiva vrednost ne le za zaposlene pri njihovi samouresnitvi, temveč tudi za delodajalce in družbo/državo kot celoto. Tega se morda včasih premalo zavedamo ali ob nepravem času in preventivnim ukrepom ohranjanja zdravja zaposlenih namenjamo premalo pozornosti. Skrb za psihofizično zdravje zaposlenih mora biti permanentna vloga družbe, vsake pore delovnega kolektiva in v njem vključenih posameznikov.



## Koristi poznavanja večšin samocoachinga

Ljudje potrebujemo veščine, da bi lahko presegli omejitve, ki smo si jih vede ali nevede ustvarili v življenju in se z njimi srečujemo v različnih situacijah. Vsak dan se srečujemo s situacijami, ko smo kritizirani, ko mi kritiziramo druge, ko smo jezni ali nezadovoljni, ali pa se srečujemo z izzivi, za katere smo prepričani, da jim nismo kos ... V vseh teh situacijah se pokaže, kako reagiramo, kako jih re-

šujemo, kako jih ocenjujemo, kako ocenjujemo svojo moč/nemoč v njih. *Te ocene so pogosto avtomatične, hitre in nezavedne.* Pogosto na takšni osnovi svojih odzivov ne izboljšamo. Nasprotno pa je, ko ob podpori tehnik samocoachinga razvijemo boljši vpogled vase, začnemo postopno razumevati ozadje svojega reagiranja, spoznamo, da *način, kako se vedemo v situacijah, zlasti neprijetnih, ni prirojen, ampak naučen.*

Dejstvo je, da se lahko to, česar smo se enkrat naučili, naučimo drugače, ustrežneje ali

bolje. To pomeni, da lahko svoj odnos do sebe ali določene situacije, ki je negativen, neustrezen, nekonstruktiven, spremenimo v pozitivnega, takšnega, da bo ustrezen.

*Torej gre po eni strani za učenje vedenja, po drugi pa za odpiranje temu, da lahko spremenimo svet notranjega doživljanja.* To pomeni, da sebe nehamo obsojati, ko naredimo napako, ko nam kaj ne gre od rok, ko vidimo da nas drugi ne upoštevajo, ampak se naučimo ločiti med dvema pomembnima stvarima – *ena je, da znamo razumeti, da smo mi kot bi-*

tje vedno dobri, druga pa so naše vedenje, naše reakcije in doživljanje, ki je lahko v nekaterih situacijah neustrezno. To pomeni, da se naučimo razlikovati med obema pojmom in kritizirati konstruktivno izključno in samo vedenje. Ko začnemo tako ravnati sami, se odprejo mnoga vrata za spremembe.

Ko se zazremo vase, se obsodimo (da smo nesposobni, pokvarjeni, neumni, ker smo ravnali v določeni situaciji nepošteno ali nepremišljeno, in se s tem identificiramo). S tem onemogočimo spremembe. Če pa znamo identificirati neustrezno vedenje ali motiv, ki nas je vodil, se lahko temu posvetimo in se spreminjamo.

### Naloga

- Kaj želite doseči s samocoachingom? Zapišite in povežite to z občutki, situacijami.
- Opišite situacijo, ko niste mogli ločiti osebe od dejanja, ki vas je prizadelo, in navedite, zakaj.
- Poskusite to situacijo opisati samo z vidika osebe in nato samo z vidika dejanja.

## Teoretični okvir samocoachinga

V nas je um, ki deluje kot zapleten procesor v računalniku ter nenehno beleži in shranjuje naše misli. Te misli so kalupi, ki programirajo in oblikujejo naše življenje. To so spoznali modreci v vseh zgodovinskih obdobjih, že Mark Avrelij je zapisal: *Dobro se zazri vase. Tam boš našel vir, iz katerega boš lahko vedno črpal – le potrudi se in poišči ga.* Naj omenim še Sokrata, ki je dejal: *Spoznaj se. Ko se soočiš s tem, kdo si v resnici, lahko premakneš meje svojega sveta.*

- Pri samocoachingu gre za to, da se cenimo kot strokovnjak za svoje zasebno in poklicno življenje ter se zavedamo, da smo ustvarjalni, domiselni in celoviti.
- Učenje večšin samocoachinga nam omogoča, da smo vse bolj uglašeni s »svojim osebnim jedrom« in ob tem povezani z notranjim jazom (ki smo ga že spoznali pri obvladovanju notranjega kritika). Če o sebi vemo več, pomeni, da smo uglašeni s svojim »osebnim jedrom«.

### Sposobnost znebiti se občutka, da smo obtičali, je eden najvplivnejših orodij samocoachinga.

- Ko smo povezani z notranjim jazom, vse bolj spoštujemo svoj pristni jaz. Ta jaz je otrok, ki so mu starši, učitelji, prijatelji in drugi sporočali: *Ne, nikar, moraš, ne smeš.* Ta pristni jaz še vedno živi globoko v nas. Ko ustvarimo stik z njim, lahko od-

ločitve sprejmemo bistveno hitreje kot sicer, saj lahko ugotovimo, kaj nam ustreza in kaj ne. Prav tako postane jasno, kaj v življenju želimo imeti, ohraniti, pridobiti in kaj smo pripravljeni narediti, spremeniti, da bi to uresničili, dobili.

- Najboljši samocoaching postavlja v ospredje omenjeno osebno jedro in neguje notranji pristni jaz. Osredotoča se na vrednote in prednosti, »spojene« s tem, kar želimo izkusiti in doživeti. Pri tovrstnem samocoachingu lahko vidimo, kako enostavna je uporaba strategij za doseganje ciljev, saj (enkrat za spremembo) svoje cilje resnično poznamo.
- Pomembno je, da ne pričakujemo, da gre v praktičnem smislu vedno vse gladko, saj kakovostno učenje trči tudi na ovire. Nič nenavadnega ni, če pri uporabi večšin samocoachinga obtičimo. Če se nam to zgodi, se spomnimo na notranji jaz – spoštujemo se in imejmo se radi. Nato razmislimo, kaj se v takšni situaciji lahko naučimo o sebi oziroma kakšno pomembno vprašanje si lahko v zvezi z njo zastavimo. Te večšine bomo kmalu spoznali.
- Sposobnost znebiti se občutka, da smo obtičali, je eden najvplivnejših orodij samocoachinga.

### Dejstvo je, da se lahko to, česar smo se enkrat naučili, naučimo drugače, ustrežnejše ali bolje. To pomeni, da lahko svoj odnos do sebe ali določene situacije, ki je negativen, neustrezen, nekonstruktiven, spremenimo v pozitivnega, takšnega, da bo ustrezen.

- Osnovne večšine samocoachinga se navezujejo na odkritost in neposrednost ozaveščanja notranjega pristnega jaza in uglašeniosti s »svojim osebnim jedrom«.
- Bistvo samocoachinga ni, da bi se znali voditi, si prigovarjati ali ukazovati. Gre za to, da se uglasimo z notranjimi mislimi in se jim naučimo dobro prisluhniti. Tako resnično dobimo, kar si želimo, in vse te misli se shranijo neposredno v spominu. Tovrstni pristop je popolno nasprotje pristopu, pri katerem se človek nauči nekaj novega, potem pa tega ne uporablja v praksi oziroma se za naučeno ne zmeni več. S samocoachingom lahko trdno zagovarjamo stvari, v katere verjamemo. Ko se zavedamo razlik med samoučenjem in samocoachingom, lahko razumemo, kakšne vzorce in navade moramo spremeniti.
- Pri samocoachingu je jasno, da smo strokovnjak za svoje življenje in delo. V sebi lahko najdemo vse: nasvete, mnenja in

predloge. Pogosto ne moremo izbrati, v kakšni situaciji se bomo znašli, vedno pa lahko izberemo to, kako se bomo nanjo odzvali. Pomaga že, če se ozremo vase in vprašamo: »Za kaj je še prezgodaj, za kaj je že prepozno in za kaj je še pravi čas?«

### Naloga

- Katere tri vzorce razmišljanja morate spremeniti, da bi se bolj cenili na delovnem področju in ohranili svoje »osebno jedro« ter ob tem tudi notranji jaz? Zapišite.
- Kako bi si lahko v svojem delovnem okolju izkazali več samospoštovanja in ohranili »osebno jedro« in ob tem tudi notranji jaz? Zapišite.

## Ohranitveni ali zaščitniški mehanizem samochoachinga?

Za trenutek umirimo misli, obrnimo se vase in se vprašajmo: »Ali obstaja način, da se poslovim od kaotičnega, stresnega in neizpolnjenega življenja?« Odgovor je preprost: »Da, le naučiti se moraš uživati življenje, izrabiti svoj potencial in postati vrhunski arhitekt svojega življenja.« Kmalu nato se pojavi vprašanje: »Kako?« Delno smo se s tem seznanili, ko smo brali o nevrolingvističnem programiranju, obvladovanju notranjega kritika, se seznanili z metodami samoobvladovanja, uporabo asertivne komunikacije in oblik samopomoči ter psihosinteze. Tokrat bomo odkrivali tančico izjemnim in preskušanim tehnikam – metodam samocoachinga.

Toda preden se podamo po poti vsebine, ki lahko v marsičem pomembno spremeni naš trenutni življenjski slog, osvetlimo pojem *treh stanj identitete in pozitivnega trikotnika*, iz katerih izhaja naše delovanje *po ohranitvenem ali zaščitniškem mehanizmu*. Ljudje imamo namreč za preživetje dva temeljna mehanizma vedenjskega odzivanja. *Ohranitveni mehanizem* je pozitiven, naravnan na kompromisno odzivanje in vpliva na dobro obvladovanje aktivnosti, ki jih v življenju počnemo in se od nas pričakujejo, pri *zaščitniškem mehanizmu* pa se podrejamo usodi. Pri slednjem smo v spoprijemanju z življenjskimi izzivi pogosto nehote negativno naravnani do sebe in drugih ali življenjskih situacij, v katerih se znajdemo. To navadno vse skupaj samo poslabša in zadeve se podirajo kot domine.

### Naloga

- Za obdobje zadnjega meseca navedite vsaj tri situacije v delovnem okolju, ko ste pri sebi prepoznali ohranitveni mehanizem samochoachinga. Zapišite.
- Za enako obdobje in okolje navedite vsaj tri situacije, ko ste pri sebi prepoznali zaščitniški mehanizem samochoachinga. Zapišite.

- Izberite med zapisanimi primeri dva z zaščitniškim mehanizmom in dopišite, kaj bi v tem trenutku spremenili v svojih odzivih.

## Spoznajmo pozitivni trikotnik samocoachinga

Trikotnik kot lik je izbran zato, ker ima tri oglišča in se lahko projicira v tri človekove identitete – psihološko, socialno in duhovno. Ob tem skušamo odgovoriti na vprašanje, kakšni smo, kako delujemo kot psihološko in socialno bitje glede na okolje. Pridevnik pozitivni opredeljuje, da pozitivna sprememba na področju ene od identitet pozitivno vpliva tudi na drugi dve. V zvezi s pozitivnim trikotnikom si odgovorimo na tri pomembna vprašanja – kako ustvariti pozitiven *odnos do sebe*, kako ustvariti pozitiven *odnos do okolja* (drugih, izzivov in naših aktivnosti) ter kako ustvariti in ohranjati *stik z izvirom pozitivne energije v sebi*.

## Veščine samocoachinga

Ključna veščina samocoachinga je *samosposostovanje*, ki je ogrodje drugih veščin coachinga, s katerimi lahko izboljšujemo življenje. Omogoča, da si brez ovinkarjenja povemo resnico, ukrepamo, napredujemo in dosegamo svoje cilje. Ko se naučimo ceniti sami sebe takšne, kot smo, in ustvarimo tesnejši stik s svojim pristnim jazom, se bo okrepilo tudi *samozaupanje*, ki je druga pomembna veščina samocoachinga.

*To, da znamo doseči notranji umik vase, nam omogoča večji pregled nad situacijo in s tem tudi možnost izbire, kako se bomo odzvali.*

Ko uporabimo veščine coachinga, zmoremo prisluhniti svojim praviim potrebam, ciljem, vizijam. Takrat smo uglašeni s sabo in si zaupamo. Ko si zaupamo, ustvarimo varno okolje, ki daje podporo, ohranja samospoštovanje in zaupanje vase. Ob tem držimo obljube, ki smo si jih dali. Ko zaupamo svojemu notranjemu jazu, krepimo celovitost, poštenost in iskrenost. Lahko postanemo drznejši, se znebimo strahu pred neuspehi in si dovolimo »izlete« na nova področja izzivov.

Tretja pomembna veščina samocoachinga je *komunikacija*, ki je ključ harmonije in motivacije. Prinaša informacije, omogoča izražanje občutkov in poskrbi, da se počutimo pomembne. Razdelili jo bomo v tri skupine:

1. *aktivno samoposlušanje* je sposobnost popolnega osredotočenja na to, kar izrečemo, in na to, kar zamolčimo; pomeni razločevanje med besedami, tonom glasu in govornico telesa, pa tudi sposobnost, da svoje besede jasno povzamemo in ponovimo;

2. *učinkovito samoizpraševanje* je sposobnost zastavljanja vprašanj, ki odsevajo aktivno poslušanje in razumevanje načina razmišljanja; gre za sposobnost postavljanja odprtih vprašanj, ki nas spodbudijo k odkrivanju sebe, predanosti in ukrepanju;
3. *neposredni samogovor* pomeni sposobnost jasnega in neposrednega komuniciranja ter učinkovitega oblikovanja in izražanja misli; pomaga nam razumeti, kaj v resnici hočemo ali glede česa smo negotovi.

### Naloga

- Katere od navedenih veščin samocoachinga (*samosposostovanje, samozaupanje, komunikacija*) dobro uporabljate pri delu? Zapišite.
- Katere veščine morate temeljiteje vtakati v svoje delovno okolje? Zapišite.

## Poglabljanje vase

Naredite še korak naprej. Skupina veščin, predstavljena v nadaljevanju, nam bo pomagala pojasniti trenutni položaj. Tako bomo lažje ukrepali in se približevali zastavljenim ciljem. Prva veščina se imenuje *ustvarjanje zavedanja*. Kot sposobnost nam omogoča razlikovati med dejstvi in našim dojemanjem le-teh. Spoznali bomo neskladja med mislimi, čustvi in dejanji.

### Primer iz delovnega okolja

*Vodja srednje velikega podjetja mi je povedal, kako je vedno verjel, da so njegovi pogledi in mnenja pravilnejši od mnenj sodelavcev. Njihovi pogledi ga niso zanimali, prav tako ni prisluhnil njihovim zamislim. V procesu coachinga se je začel bolj zavedati njihovih besed. Sprejemal jih je, svoja prepričanja, čustva, mnenja in občutke pa je zmožgel postaviti na stranski tir. Stvari je videl v novi luči in začel se je učiti novih stvari. V pol leta se je storilnost v njegovem oddelku izboljšala in tudi kazalniki zadovoljstva uporabnikov s storitvami podjetja so bili bistveno boljši. Ko je spoznal, kako se zaradi lastnih prepričanj ni mogel povezati z drugimi, se je veliko naučil.*

*Snovanje dejanj* je veščina, ki pomaga načrtovati. Okrepi zmožnost načrtovanja in razmišljanja o težavi ali položaju ter omogoči sistematično raziskovanje določenih zadev in priložnosti. Ukrepamo tako, da čim učinkoviteje dosegamo zastavljene cilje in poglobimo učnje. Hkrati proučujemo alternativne ideje in rešitve, ocenjujemo možnosti in sprejemamo s tem povezane odločitve.

*Samochoaching* temelji tudi na *načrtovanju in postavljanju ciljev*. Gre za sposobnost razvijanja in povzemanja zbranih informacij ter upoštevanja načrta, ki zajema naše slabosti ter ključna področja za učenje in razvoj. Rezultati bodo dosegljivi, merljivi in natančno določeni (tudi časovno). Ta sposobnost pomaga

okrepiti samodisciplino ter se usmeriti na načrtovanje in cilje.

Zadnja od veščin poglabljanja vase je *nadziranje napredka in odgovornosti*, sposobnost osredotočanja na stvari, ki se zdijo pomembne, ter sposobnost ukrepanja glede njih. To okrepi samodisciplino in sposobnost sprejemanja odločitev.

*Ključna veščina samocoachinga je samospoštovanje, ki je ogrodje drugih veščin coachinga, s katerimi lahko izboljšujemo življenje.*

Tisti, ki so v življenju uspešni, se navadno osredotočijo na svoje prednosti, omejitvam pa se ne posvečajo. Vsako od štirih omenjenih področij poglabljanja vase okrepi ter razvija naše sposobnosti in prednosti.

### Naloga

- Razmislite o tem, kako gledate nase, ko ste v situaciji neskladja med mislimi, čustvi in dejanji. Zapišite svoje občutke.
- Razmislite o tem, kako ste se počutili v situaciji, ko niste videli svoje priložnosti. Zapišite, katere veščine samochoachinga ste ob tem pogrešali.
- Zastavljenih ciljev ne dosegate zaradi slabega samocoachinga na katerem od štirih navedenih področij? Zapišite. Če jih je več, jih razporedite po pomembnosti.

## Samocoaching in pojem treh identitet

Človek se identificira glede na to, v kakšni situaciji je. Vsi imamo identiteto, o kateri smo prepričani, da je naša psihološka ali osebna identiteta. V različnih socialnih situacijah se ukvarjamo s socialno identiteto, jo izražamo, prilagajamo. Vsak človek v življenju se kdaj znajde v situaciji »zastoja«, saj nihče od nas ni bil deležen idealne vzgoje. Starši, ki so bili naši glavni vzgojitelji, sorodniki in kasneje učitelji so na nas prenesli to, kar so sami znali, z načini, kako so nas spodbujali, kritizirali, usmerjali v življenju. Te načine smo nato ponotranjili – tako kot so starši ravnali z nami, tako se bomo mi naučili ravnati s sabo in od tega samoobnavljanja je odvisno, kakšna je naša identiteta na posameznem polju. Nekdo je bolj več ali bolj razvit v socialnem smislu, hitreje navezuje stike, se znajde, je elastičen in se tu lahko razvija naprej. Drugi je razvitejši v smislu psihološke identitete, ima razvitejšo sposobnost vpogleda vase, bolj razume samega sebe, vendar je manj več v socialnem smislu, zaprt, tih, ne ve, kako ravnati v določenih situacijah. Tretji pa je lahko popolnoma brez duhovne identitete, ker v domačem oko-

## Sklepna drobtinica samooachinga

Najpomembnejše pri samochoachingu je, da se naučimo zanesti nase in poiskati oporo v sebi. Seveda jo potrebujemo marsikdaj pri drugih. To ni narobe, kar je slabo v tem, je: če ne znamo najti opore v sebi, smo vedno odvisni od podpore okolja in drugih.

lju tega ni prejel, saj s tem niso živeli in ni mogel razviti tega dela sebe. Pozitivni trikotnik pomaga, da na vsakem od teh treh področij naredimo pomemben korak naprej. Pri tem nam pomaga samooaching: naučimo se samopodpore treh oglišč in problematičnih področij. Vsa področja lahko reguliramo oziroma spreminjamo. Fokusiramo se na situacije, ki so v življenju običajne, in jih preverimo po treh osnovnih ogliščih pri tej nalogi.

### Naloga

- Ali vam vaš samooaching omogoča razumevanje v tem, zakaj tako reagirate in ne drugače? Kako? Opišite.
- Ali je vaš samooaching tako dober, da uravnava način vašega vedenja na raven brez obsodb? Kako? Opišite.
- Kaj morate narediti na področju samooachinga, da boste razvili pozitivnejši odnos do sebe? Kaj in kako lahko to dosežete? Opišite.

Seveda je tukaj pomembno tudi, kako izvesti predpripravo, da bomo imeli več izbire, da se ne bo takrat, ko se bom znova znašli v določeni situaciji, postavil zid, ko ne moremo izbrati in si rečemo: »Saj drugače nismo mogli«. Ob dobri predpripravi vemo, da *obstaja izbira*, in ne samo, da vemo, da obstaja, ampak jo že imamo na voljo in to je tisto, zaradi česar je vse bolj pozitivno.

## Samooaching in iskanje svojega notranjega dela – osrediščenosti

Iskanje osrediščenosti je povezano z virom pozitivne energije v sebi, virom miru, notranje distance do dogajanja okrog nas in v nas. To nam omogoča, da se ustrezneje odzovemo na situacijo. To je subjektivna pozicija, ki nam daje možnost izbire. Pogosto se na situacije odzivamo avtomatično, naučeno. Če se tako odzivamo, so tudi odzivi neprimerni, ker se odzivamo, preden zares razumemo, kaj nam drugi sporoča, zakaj tako ravna, kakšni so nje-

govi motivi, zato je tudi naš odziv neustrezen. To, da znamo doseči *notranji umik vase*, nam omogoča večji pregled nad situacijo in s tem tudi možnost izbire, kako se bomo odzvali.

Ta trenutek je pomemben. Odzvati se je treba umirjeno, ne v afektu, ne iz prizadetosti, jeze, strahu ..., ampak iz notranjega miru. To ni dovolj, pomembno je, da ugotovimo glede odzivov, ki niso bili primerni, kje je zgrešena logika, ki je navadno »otroška«, naučena v otroštvu. To logiko je treba preseči in ugotoviti, kako bi se bilo primerneje ali bolje odzvati v določeni situaciji.

## Osnovne veščine samooachinga se navezujejo na odkritost in neposrednost ozaveščanja notranjega pristnega jaza in uglašenosti s »svojim osebnim jedrom«.

*Sprememba je vedno možna.* Vsakdo lahko spremeni vedenje: ko si rečemo danes ne bom ravnal tako, ampak drugače, danes ne bom pozabil odložiti kozarca na pravo mesto, čeprav sem bil doslej navajen drugače. Seveda se bomo vsakič, ko se bomo srečali s spremembo, hoteli odzvati po starem. Zato je treba z vadbo ustvariti v sebi nekakšne opozorilnike, ki sporočajo, naj ne delamo tako, ampak drugače. To je bolj površinski aspekt. Notranji pa je, da se naučimo uravnati tudi svoje doživljanje, da uvidimo, kako se v določeni situaciji počutimo oziroma kakšen je naš notranji dialog. Kaj si rečemo, ko opazimo, da skušamo ravnati po starem, kako se motiviramo za drugačno ravnanje? Tudi to lahko spremenimo: *sprogramiramo drugačno mišljenje*, čutenje, sami sebe z vadbo usposobimo, da to postane del bolj spontanega, celostnega vedenja, kako opravimo določeno stvar. Včasih se je treba znati ustaviti, se na teh treh ogliščih zazreti vase, spremeniti to, kar je treba spremeniti, in zastaviti na ozkih življenjskih področjih življenje drugače.

### Primer iz družinskega okolja

*Ko zjutraj odhajamo v službo, se partner kot po pravilo vedno obotavlja, zato zamudimo službo. To je recimo situacija, ko smo v želji spodbuditi partnerja, da bi opravil zadevo hitreje, nekonstruktivno kritični, povzdiguje mo glas, stresamo nanj svojo jezo in potem, ko se peljemo sami v avtu, obsojamo še sami sebe, v službi pa sodelavce, obveznosti, morda tudi nadrejene. Izberemo to ozko področje.*

### Naloga

- Ali vam vaš samooaching omogoča razumevanje v tem opisanem dejanju? Kako? Kaj vam pri tem pomaga? Opišite.

## O izbiri samooachinga v trikotniku

Življenje nas vodi skozi različne situacije. Pogosto reagiramo nepripravljeno in burno, ko čutimo, da smo izzvani – ko nas žalijo, kritizirajo, se neupravičeno jezijo na nas, nam dodelijo nalogo, ki ji nismo kos, in se nam zdi, da od nas pričakujejo nemogoče. To so situacije, ko reagiramo zelo spontano.

### Primer iz delovnega okolja

*Nadrejeni nam naloži naloge. Vemo, da se bo to podaljšalo čez vikend, mi pa smo se že pred tem odločili, da gremo z družino na izlet. Lahko smo tiho, mu ne rečemo nič in se razjezimo doma pred družino, ker tam lahko izrazimo nezadovoljstvo. Potem pridemo v službo, kot da se nič ni zgodilo, ali pa izberemo drugo možnost, da bomo nadrejenemu povedali stvari konstruktivno. Izbira je naša.*

Treba je pogledati vase in ugotoviti, kaj nas v tistem trenutku blokira, da se ne upamo postaviti zase, kje nas zmanjka, katera čustva se pojavljajo. V tej fazi skušamo razumeti sebe, kakšna je naša reakcija in zakaj je takšna, kot je. Ukvarjamo se zlasti s tem, da bi videli, iz katerega dela ali predala psihe v situaciji zajemamo. Ali gre za otroško logiko? To pomeni, da se počutimo nemočni, nerazumljeni in potrebujemo podporo ali se odzovemo tako, da skušamo zagovarjati neka pravila, neke rigidne norme in smo pokroviteljski do drugih, ali se znamo v situaciji odzvati tako, da racionalno vidimo, kaj se dogaja, in se odzovemo v skladu s tem, kar situacija od nas zahteva oziroma kaj hočemo doseči. *To so trije predali psihe – otroški, starševski oziroma roditeljski in odrasli.* Ko raziščemo to ozadje, lahko bolje razumemo, kaj se je zgodilo, in to je temelj za to, da izberemo, iz katerega dela samega sebe se bomo »zdaj« odzvali in kako.

### Naloga

- Kaj vam svetuje vaš coach v opisanem primeru? Opišite, kako bi rešili situacijo v zadovoljstvo vseh – vas, nadrejenega in vaše družine.

## Prepoznavanje notranje prednosti v samochoachingu

Ljudje se premalokrat zavedamo, da imamo priložene notranje prednosti in tega ne izrabljamo. Te prednosti so nam omogočile doseči vse, kar smo doslej ustvarili v življenju, vendar se nanje redko osredotočamo.

Veščine samooachinga nam omogočajo prepoznati prednosti in moč. Ko nam je jasno, kaj nam je pomagalo, da smo prišli do določene točke, na kateri smo, lahko na podlagi teh prednosti ustvarimo tudi svojo prihod-

nost. *Prenehali se bomo osredotočati na to, kar se ni zgodilo, in svojo energijo usmerili v razmišljanje, kaj bi se lahko zgodilo.*

Ena od uporabnic mojih svetovalnih storitev mi je povedala, zakaj je njena služba tako stresna in zakaj ni napredovala na delovno mesto, ki ji je bilo resnično všeč. Brez zadržkov mi je naštel lastne napake, ki jih ni bilo malo. Ko sem jo vprašala o njenih prednostih in ji pomagala, da jih je odkrila, je preusmerila energijo in se posvetila njihovi krepitvi. Rekla mi je, da sem delo opravila vrhunsko, in to me je spravilo v smeh, kajti vse delo je opravila sama.

Ne pozabimo, da je uspeh potovanje, ne cilj, zato ne dopustimo, da bi nam splahnila pogum in navdušenje. Ne izgubimo potrpljenja, temveč vztrajajmo. Da bi napredovali, je treba razumeti, da je to, kar nas je privedlo v sedanja situacija, zelo vplivno in odlično. Nekaj

trenutkov namenimo razmišljanju o svojih uspehih. Uživajmo v naslednji nalogi, pri kateri se bomo lahko potrepeljali po rami.

#### **Naloga – deset vaj, ki vam bodo pomagale spoznati, kako enkratni ste.**

1. Napišite zgodbo o svojih treh največjih uspehih.
2. Sestavite seznam desetih največjih dosežkov. Napišite, kaj ste morali storiti, da ste jih dosegli.
3. Navedite deset načinov, kako ste v preteklem mesecu oplemenitili življenje ljudi okoli sebe.
4. Začnite pisati dnevnik, kamor boste zapisovali majhne vsakdanje stvari, ki pomagajo vam in drugim.
5. En mesec sestavljajte seznam pohval, ki ste jih deležni od drugih.
6. Pomislite, koliko ste že dosegli. Napiši-

te, katere lastnosti, veščine in prednosti so vas pripeljale do točke, kjer ste zdaj.

7. Vsako jutro zapišite, kaj si tisti dan zaslužite. Ob koncu dneva preverite, kaj od naštetega se je dejansko zgodilo.
8. Deset ljudi vprašajte, kaj jim je všeč na vas. Naj povedo, zakaj vas imajo radi in zakaj želijo, da ste del njihovega življenja.
9. Napišite zgodbo o sebi, kjer boste pojasnili, zakaj se dobro počutite v svoji koži.
10. Navedite pet enkratnih stvari, povezanih z lastno energijo, navdušenjem in duhom, ki bi jih radi izražali vsak dan.

**Spec. Evalda Bizjak** je diplomirana delovna terapevtka – svetovalka, specialistka umetnostne terapije, supervizorka in habilitirana predavateljica v višješolskih študijskih programih in fakulteti.

PLANET  
GV



## **USPOSABLJANJE POOBLAŠČENCEV ZA PREPREČEVANJE MOBINGA tudi v letu 2015!**

**Preprečite mobing v svoji organizaciji,  
usposobite se za pooblaščenca za boj proti mobingu!**

**Pridružite se nam na intenzivnem tečaju  
12. in 18. marca 2015 v prostorih podjetja Planet GV v Ljubljani.**

**Pridobite tudi certifikat  
»preizkušeni pooblaščenec za preprečevanje mobinga«  
in knjigo »Recite mobingu ne!«**



#### **PODROBNEJŠE INFORMACIJE IN PRIJAVE**

Planet GV, d. o. o., Likozarjeva ulica 3, 1000 Ljubljana, informacije in prijave: 01/30 94 444, faks: 01/30 94 445, e-pošta: izobrazevanje@planetgv.si

**Spletna stran: [www.planetgv.si](http://www.planetgv.si)**