

# Koučovací poradna III.

**V práci si připadám absolutně nedoceněný, jsem na důležité pozici vyžadující velkou odbornost, spojenou s odpovědností – přesto mi několik let nezvýšili plat, o slovním uznání nemluvě...**

Rozhodně bude vhodné, abyste si nejprve sám pro sebe definoval, co pro Vás znamená uznání. Je to konkrétní výše financí, prestižnější bonusy, uznání v podobě chvály nadřízených i kolegů nebo je to ještě o něčem dalším? Zkuste si nejdříve uvědomit a pokud možno v písemné formě sepsat všechno to, co si představujete pod pojmem uznání. Pro soupis těchto bodů si zvolte klidnější den a rozpoložení bez silnějších emočních výkyvů a to jak těch pozitivních, tak negativních. V šťastnějším dni budete mít tendenci vidět vše v růžových brýlích a naopak. Domluvte si schůzku s Vaším nadřízeným a podle pravidel asertivity mu vysvětlete svůj postoj. Snažte se o klidný přístup, bez výčitek, vyhrožování a hodnocení, ale zároveň si připravte i odpověď na případnou

poznámku nadřízeného, že to vnímá jinak. V tom, aby Vaše argumentace byla skutečně účinná, Vám dopomůžou externí kouč. V simulované argumentaci si s ním předem svůj cílený rozhovor s nadřízeným perfektně nacvičíte! Připravte se i na variantu, že přestože nadřízený uzná Vaše námítky, jeho další postoj a přístup se stejně nezmění. Pak máte v podstatě dvě cesty - buď vše zopakovat a být důraznější, nebo přijmout realitu, že šéf změny není nebo nechce být schopen. Zůstanete na své pozici a vše budete řešit změnou v sobě nebo je lepší odejít jinam? Přípravu na toto rozhodnutí Vám také může usnadnit externí kouč! (PR)



**Jana Vlčková Diddenová**  
[www.agentura-perseus.cz](http://www.agentura-perseus.cz)  
[diddenova@agentura-perseus.cz](mailto:diddenova@agentura-perseus.cz)