

# Sundat masku by měl občas každý

## ROZHOVOR

KATEŘINA KVASNIČKOVÁ

**Plzeň** – Nezvyklé slovo koučink se na nás hrne ze všech stran. Jaký je význam tohoto termínu, jak vám osobně, vaší pracovní pozici i vaší firmě může právě koučink pomoci, si Deník povídal s ředitelem vzdělávací a personální agentury v Plzni Perseus **Jiřím Pokorným**. Koučink dnes již není jen tradičním tréninkem manažerských, komunikačních či obchodních dovedností, ale stále více se používají originální ale zároveň velmi účinné metody.

**Mohl byste prosím na úvod našim čtenářům objasnit, co přesně termín koučink znamená?**

Koučink se z původně sportovního a manažerského světa rozšířil i do mnoha dalších oblastí, má mnoho podob a tím i definicí. Takže moje odpověď bude jen směřovat ke koučinku, který nabízí agentura Perseus. Pracujeme se skutečným potenciálem každého klienta – můžeme změřit a popsat jeho vrozené schopnosti a talent, naučit ho novou zručnost či dovednost, posílit mu vnitřní sebedůvěru nebo najít a odstranit bloky v jeho osobnosti. Klient se svým koučem se setkává na opakovaných konzultacích a jako tým pracují na změně.

**Jaký typ firem má o koučink největší zájem?**

Našími klíčovými produkty jsou týmové semináře a individuální koučink. Nejčastěji školíme malé a střední obchodní a výrobní firmy. A poslední dobou se o koučink začínají zajímat i jednotlivci, kteří si koučink platí sami ze svých výplat, aby si udrželi práci. Spočítali jsme, že jsme proškolili již kolem 10 000 lidí, což je v podstatě takové menší městečko.

**Kdo jsou vaši lektori?**

V naší agentuře působí čtyři stálí lektori a koučové. Tím, že našimi semináři prošlo již tolik lidí, je náš lektor



**OREL.** Tato ambivalentní maska, která kombinuje výraz člověka s orlem dokáže odhalit rozpory v osobnosti.



**PSYCHOHYGIENA.** Masky nosíme ve svém životě úplně všichni. Je ale důležité, abychom si ji uměli občas sundat a dovolili si být sami sebou. 2x foto: Deník/Vlastimil Leška

ský tým opravdu zkušený. Značnou výhodou oproti jiným školicím agenturám vidím právě v tom, že máme stálý tým, že lektory nenajímáme, jak je jinde běžnou praxí. Díky tomu jsou vychovávaní stejnou metodikou, procházejí supervizemi, tým je zkrátka stabilní a kvalitní.

**Vaše agentura ale používá kromě tradičních školicích metod řekněme i ne zcela běžné a standardní způsoby koučinku. Jaké to jsou a v čem spočívá jejich výhoda oproti běžným metodám?**

Kromě běžných metod nabízíme například pohybové akce v terénu, koučovací karty, emoční vzorce – tedy způsob našeho prožívání zpracované do grafů či koučink v maskách. Jejich hlavní výhodou spočívá v lepší sebe motivaci lidí, kteří k nám přijdou a s tou jdou ruku v ruce i lepší výsledky. Je to tím, že lidé již většinou prošli mnoha vzdělávacími akcemi a chuť jít do dalšího školení je často malá. Pokud jim ale nabídneme něco, s čím se dosud nepotkali, mají mnohem větší motivaci a energii to zkusit, více se naučit a dozvědět se něco sami o sobě. Důležitý fakt je také to, že naše služba nekončí osobně vedeným seminářem a koučinkem, ale každý kdo se školení zúčastní, dostane od nás písemnou zpětnou vazbu. Odchází od nás se zprávou, kterou dostane do ruky jak samotný zaměstnanec firmy, tak jeho manažer. Dozví se, kde jsou jeho slabé a silné stránky, což je důležitý nástroj pro růst obou z nich.

**Pod každou netradiční metodou, kterou jste vyjmenoval, si dokážete představit. Co ale znamená koučink v maskách?**

Jsou to různá cvičení, která se odehrávají právě v maskách, které si lidé nasadí.

Máme k dispozici čtyři základní druhy masek, které jsou speciálně pro tyto účely vyrobené, je na ně použita speciální technologie, aby dokázaly přejímat emoce člověka, který je v tu chvíli vezme na sebe.

## Jiří Pokorný

- narozen: 8. června 1968
- vzdělání: The Open University, studium MBA
- 1997 založil v Plzni personální a vzdělávací agenturu Perseus, dnes je jejím ředitelem

**A jaký je smysl nasazení si masky?**

Maska je nástroj proměny. Člověk si pod maskou konečně může dovolit být skutečně sám sebou, strhnout uměle vytvořenou imaginární masku, kterou z obranných důvodů nosíme všichni. V našem životě to funguje tak, že masku nosíme zkrátka všichni, je to přirozená funkce lidské psychiky, cíleně skrýváme, co se v nás skutečně uvnitř děje. Pokud bychom byli otevření, smetlo by nás to. Hlavní problém tedy není v tom, že lidé masku nosí, ale v její míře. Dnes je tendence, že lidé svou masku neodkládají vůbec, a to dokonce ani doma. Potom kdo skutečně jsme neví náš nadřízený, naši kolegové, přátelé ani partneři.

**Jaký to má vliv na náš život, když neodkládáme odložit masku?**

Neodpočnete si, stále hrajete nějaké hry nejen s okolím ale především i sama se sebou. A to všechno se pak negativně promítá do soukromých či pracovních vztahů a v konečném důsledku působí zdravotní problémy.

**Projdu-li vašim koučinkem v**

**maskách, jaký to pak ale může mít vliv na můj pracovní výkon?**

Jednoznačně pozitivní. Jednak je to výborná forma psychohygieny. Masku z vás dokáže dostat potlačené emoce, vyventilujete stres, ale také objevíte skryté části své osobnosti. Masky vám také dokážou posílit váš energetický systém. Většina lidí, když si je nasadí, cítí neuvěřitelně silný příliv energie. No a v neposlední řadě masky slouží k objevování skrytých rolí v týmu, lidé se demaskují, podhalí jak tým skutečně funguje ve svých vnitřních souvislostech.

**Jak lidé na masky reagují, když na seminář dorazí? Nedokážou si představit, že nejsou překvapení a mají ostych.**

Zajímavé je, že neutrální postoj nezaujme téměř nikdo. Zhruba tak 80% lidí je maskou fascinováno, nadšeno a těch zbývajících 20% cítí ostych. Ti, co mají z masek respekt, se pokusíme přesvědčit, aby se nebáli, aby si zkusili si hrát. Vždyť většina z nás už si nehrála tak dlouho.

**Stává se vám při tomto cvičení, že to lidé nezvládnou?**

S maskou se nelze prát, člověk se jí sám podvolí. Je zajímavé sledovat, jak maska promění i celý výraz těla. Ale samozřejmě jsou situace, kdy se cvičení zastavuje. Tím prvním je silná fyzická agrese vůči někomu anebo klaustrofobní úzkost po nasazení masky. Jinak široká paleta až příjemných či nepříjemných pocitů k tomu patří a nechávají se běžet. Doporučil bych každému, aby si u nás zkusil na vlastní kůži být na chvíli někým jiným, a tím pádem víc sám sebou!

*Pokud vás toto téma zaujalo, můžete se těšit na poradnu, která bude v Deníku vycházet každý měsíc.*