

Koučovací poradna IV.

Cítím se dlouho naprosto vyhořelý, už ráno jsem unavený, nic mě nebaví a ničemu už nevěřím.

Dostane mě z toho kouč?

Zkuste si nejprve odpovědět na následující otázky. Jak dlouho trvá tento stav? Kdy jsem si toho všiml? Je to stále stejné nebo se to zhoršuje? Jak dlouho trvají stavy otupělosti? Je to znát i na mém výkonu v práci? Zanedbávám díky tomu i rodinu, přátele, svoje koníčky? S jakými myšlenkami usínám? Jaká je kvalita mého spánku? Jak jsem na tom fyzicky? Co přesně pro Vás znamená vyhoření? Kouč Vás procesem zvládnutí emočního propadu může provést - nebude Vás mentorovat a dělat z Vás malého školáčka, ale bude klást otázky. Několik koučovacích schůzek a Váš život dostává nový impuls - to potřebujeme čas od času snad všichni. Nejdříve si s pomocí kouče definujete spouštěče svého stresu - ty jsou vždy ve vnějším prostředí kolem Vás. Potom si popíšete skutečnou příčinu svého velkého psychického rozladění - ta je někde uvnitř Vás.

Příklady nejčastějších vnějších spouštěčů: fyzická

bolest; časová tíseň; agresivní aurotativní jednání, když se mnou lidi nemluví; hádky s blízkým člověkem; lidi nepřijímající odpovědnost; nepřímá manipulace; lidi se chovají úplně jinak než jsem předpokládal...

Příklady nejčastějších vnitřních příčin: snaha o perfekcionalismus; naivní a nedospělá osobnost; nepřijetí vlastní nedokonalosti; malá sebeláska; nižší sebevědomí; neschopnost prožít štěstí; potlačování emocí; odsouvání traumat, strach ze strachu...

Pokud máme nalezený spouštěč i příčinu, tak Vás kouč naučí několik praktických technik psychohygieny - několikaminutová mentálně jednoduchá činnost, která Vám přinese skutečnou úlevu! (PR)



Jana Vlčková Diddenová

www.agentura-perseus.cz

diddenova@agentura-perseus.cz