

SPOKOJENÝ KARIÉROVÝ PORADCE JAKO DÁREK K VÁNOCŮM

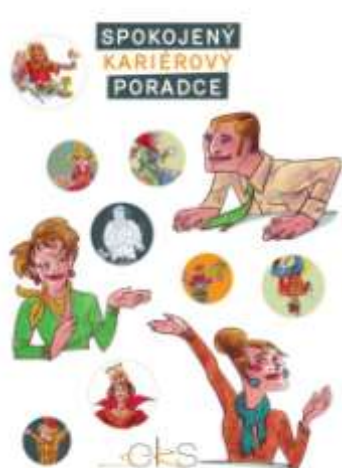
(harmonické vzdělávání kariérových poradců)

Helena Košťálová, EKS, Expertní komora kariérového poradenství

Úvod tohoto článku jsem plánovala psát v duchu adventního zpomalování. Dnes ráno jsem však dostala zprávu od velmi obětavého školního kariérového poradce o náhlé srdeční příhodě. Bohužel to není jediný z řady mých kolegů, na kterého v poslední době dolehla náročnost naší profese. O to více mi přijde aktuální téma pracovní spokojenosti, celostního přístupu a udržitelnosti ve vzdělávání kariérových poradců.

Vzdělávání poradců v ČR sleduji již několik let a je vidět, že se za tu dobu posunulo kupředu. Přibylo skvělých kurzů, kulatých stolů, publikací i konferencí. A to je dobrá zpráva, pohybujeme se v rychle se rozvíjejícím oboru a tak potřebujeme patřičné znalosti a dovednosti. Udržet „krok s dobou“ není snadné, potřeba nových znalostí a dovedností se objevuje takřka každý den. A tak se vrháme do dalšího vzdělávání, s nasazením vlastního života (doslova). A přestože naši klientům doporučujeme mít v souladu pracovní a osobní život, sami se chováme, jako by se to nás, poradců, netýkalo. Například já se téměř na každém kurzu, který pro kariérové poradce pořádáme, setkávám s požadavkem „zrušme pauzu na oběd, stihneme tak více aktivit a budeme mít více nástrojů pro práci s klienty“.

Nezapomínejme však na to, že nejdůležitějším nástrojem v poradenství je poradce. A samozřejmě, že je nezbytné tento nástroj vylepšovat vzděláváním. Možná ale, že to může být vzdělávání takové, které je v rovnováze a které umožní nejen odborný růst, ale i prostor k doplnění energie.



O to jsme se v EKS pokusili v naší nové publikaci s příznačným názvem **Spokojený kariérový poradce**. Kniha vznikla v rámci projektu „Práce bez předsudků“, a vysvětlujeme v ní, proč je důležité vystavit profesní spokojenosti na dvou pilířích (z nichž jeden se týká odborných znalostí a dovedností a druhý tzv. „psychohygieny“), i jak toho docílit v praxi. Kniha nabízí tipy, cvičení i teoretická východiska zaměřená na posílení sebevědomí klientů, empatii anebo zvládnutí stresu. A také povzbuzuje čtenáře k tomu, aby respektovali své aktuální životní tempo, které se průběžně mění. Jak řekla nedávno na našem semináři terapeutka a lékařka Tereza Hodycová, nehonit se jako Ferrari, když náš vnitřní motor jede rychlostí škodovky.

Z jakého prístupu vychádzime

V poradenství vnímame človeka jako celistvou bytosť. Nezamerňujeme sa jen na jeho profesii, ale vidíme ho v kontextu i jeho osobního života a rodinných, spoločenských a kulturních kořenů. Holistický prístup uplatňujeme nejen v práci s klienty, ale i v práci s kariérovými poradci, stejně jako v našem vlastním rozvoji. Při tvorbě našich metodik vycházime z tzv. postmodernismu, resp. sociálního konstruktivismu, o který se opírá řada teorií kariérového poradenství z přelomu 20. a 21. století. „*Neexistuje jedna objektivní pravda, ale mnohačetné reality. Každý člověk je totiž při vnímání události subjektivně ovlivněn vlastní perspektivou (porovnává zkušenost se svými minulými zkušenostmi). A je na každém z nás, které z realit dáme přednost. Vždy máme na výběr z více možností.*“ To je podle kanadského poradce R. Vance Peavyho jeden z hlavních konstruktivistických principů. Pro práci s klientem z toho vyplývá velký respekt k jeho osobnímu příběhu i jeho právu vnímat svou situaci svojí vlastní optikou. Zároveň znamená i velkou příležitost pro nás pomoci mu objevit nové úhly pohledu, které mu vzhledem k jeho dosavadním zkušenostem mohly unikát.

Na co se můžete v knize těšit?

Jak se vcítit do klientovy situace, aktivně mu naslouchat, podpořit ho v jeho vlastní síle (tzv. empowerment) nebo jak mu pomoci se zorientovat se v jeho kompetencích. To jsou hlavní témata, kterým se věnujeme v části zaměřené na práci s klienty. A protože je třeba nezapomínat na sebe, přinášíme v druhé části tipy, jak redukovat stres a předejít vyhoření, najít rovnováhu mezi pracovním a osobním životem nebo jak si stanovit cíle tak, abychom byli spokojení, nikoliv frustrovaní. Aby se vám s knihou pracovalo co nejlépe, spojuje obě části stručný slovníček, kde najdete všechna důležitá témata pěkně pohromadě. Každou kapitolu uvozuje pohádkový příběh. Možná vás pobaví a možná vám pomůže podívat se na svou profesii z trochu jiné perspektivy. A jaká témata se v knize objevují?

Rovnováha pracovního, osobního a rodinného života

Abychom dlouhodobě prosperovali, musíme se nejprve cítit dobře. Abychom se mohli cítit dobře, musíme být spokojení s tím, jak se nám daří sladovat své potřeby, hodnoty, cíle a zájmy. Cílem našeho rozvoje by nemělo být ještě více vyšroubovat vlastní efektivitu, ale najít rovnováhu mezi pracovním, osobním a rodinným životem.

Prvním krokem ke spokojenosti je **znalost osobních priorit**, tedy jasná představa, kam ve svém životě a činnosti směřujeme. Je důležité stanovit si osobní priority pro všechny důležité oblasti našeho života, tedy nejen v práci, ale i v osobním životě. Díky tomu se pak můžeme rozhodnout, co jsme schopni obětovat, a kde bychom slevovat neměli. Zkrátka naučit se soustředit na opravdu důležité věci a netrápit se tím, že ty méně důležité nám utíkají.

Dalším krokem je pak na základě priorit stanovit cíle a naplánovat kroky k jejich dosažení. Aby byl náš plán opravdu komplexní, měly by se v něm objevit také aktivity, díky kterým zůstaneme fit po tělesné, mentální, duševní i emocionální stránce. Do fyzické sféry patří jak pravidelný pohyb, tak čas na kvalitní odpočinek a relaxaci. Mentální trénink zajistí například čtení,

představivost, plánování či psaní. Duševní složka je velmi individuální, patří sem například studium či meditace. Emocionální složka je úzce propojená se vztahy s druhými lidmi a posilovat ji můžeme v každodenním životě.

Tím ovšem hledání rovnováhy nekončí. Všichni se totiž neustále posouváme, stejně jako se mění naše okolí. Je tedy důležité posilovat svoji vnímavost těmto změnám a průběžně na ně reagovat. Připomíná to trochu chůzi po laně. Každým dalším krokem musíme znovu vyvažovat balanc. Stejně tak nelze spoléhat na to, že když jsem minulý rok zvládla náročné s prací na plný úvazek, půjde to tak i za 5 let. Zajímavý pohled na to nabízí americká psycholožka a kariérová poradkyně Carol A. Vecchio.

Naslouchejme vlastnímu rytmu

Ve své knize „Time between dreams“ se Vecchio zabývá teorií našich „vnitřních“ ročních období. Vychází z teorie, že do značné míry lze předcházet vyčerpání a stresu z neúspěchu právě tím, že si budeme více všímat našeho aktuálního nastavení, které se v průběhu života mění. Většina z nás již víceméně akceptovala střídání ročních období v přírodě. Stejně tak se ale také střídají období v našich životech. Každý z nás zažil pravděpodobně několik „letních období“, kdy se cítíme přímo nabití energií a vše nám jde snadno od ruky. O to víc nás může zaskočit období podzimu a zimy, kdy se najednou cítíme unaveni a práce nám nejde tak jako dřív. I toto je téma, o které jsme se s vámi rozhodli podělit v nové publikaci.

Témat, která v knize naleznete je mnohem víc, naleznete v ní i inspiraci z práce s našimi klienty. Ať už to jsou matky a ženy na mateřské dovolené, dlouhodobě nezaměstnaní, absolventi, cizinci nebo odborníci z řad pedagogů a sociálních pracovníků, vždy se zaměříme na sebezkušenostní techniky, během kterých klienti sami odhalují a pojmenovávají své silné stránky, objevují klíčové životní momenty a postupně získávají důvěru v sebe sama.

Jak knihu získat?

Pokud vás témata a představené techniky naší publikace zaujaly, můžete si ji zdarma stáhnout na našich stránkách <https://ekskurzy.cz/nase-publikace> nebo objednat v tištěné podobě. Přejeme hodně spokojených chvil a také klientů.

O EKS:

EKS se specializuje na vzdělávání a poskytování kariérového poradenství. V nabídce EKS je odborné vzdělávání i rozvoj tzv. měkkých dovedností, skupinové kariérové poradenství i individuální konzultace. Svoje kurzy přizpůsobuje potřebám cílové skupiny, mezi klienty EKS jsou lidé, kteří řeší kariérovou změnu, mladí rodiče připravující se na návrat z rodičovské dovolené, dlouhodobě nezaměstnaní i profesionálové z řad sociálních pracovníků, učitelů a kariérových poradců. Jsme držitelé ocenění Národní cena kariérového poradenství za rok 2012, 2013, 2014 a 2017.