

Prokrastinujete? Zkuste se tím žít!

MICHAELA KUNEŠOVÁ

Plzeň – Když jsem se Magdalenou Vokáčovou, úspěšné koučky, která pochází z Plzeňského kraje, zeptala, jaké rady by mohla udělit uchazečům o zaměstnání, aby uspěli při pracovním pohovoru, odpověděla mi jinou otázkou. Proč to vlastně chtějí dělat? To je prý dobré vědět. Vlastně je to „TO“ nejdůležitější a odvíjí se od toho, zda bude pohovor úspěšný nebo ne. Mimo jiné, tato otázka u pohovoru také určitě padne. A že kvůli penězům, není správná odpověď.

Možná je už nenaplnuje současné zaměstnání, potřebují více peněz, atd. Ale to lidé právě řeší s koučem, že jim už něco nestačí nebo nevyhovuje. Kdy tedy nastane okamžik, kdy si řeknou, změním to?

Lidé ze své podstaty strašně nesnáší změny. Bojí se jich, nic měnit nechtějí. Máme to v genetické výbavě. Takže ten okamžik nastane ve chvíli, kdy je naše nespokojenost obrovská, až nesnesitelná. To nastane hned, je to proces, který v nás zraje, stupňuje se.

A co tedy dělat, když v člověku takový plod nespokojenosti dozraje?

Neodejít hned. Budovat si most, vymýšlet postupné strategie, zjišťovat jaké mám možnosti. Hledat, co můžu dělat? Jít na pohovor už během doby, kdy jsem ještě zaměstnán.

Odejít tedy až mám jasno?

To je nejlepší, hlavně je dobré mít v době odchodu ze stávajícího zaměstnání našetřené tak tři platy uložené stranou. Aby člověk nebyl ve stresu, že musí vzít rychle cokoli, jen aby usiloval sebe a rodinu. Je to opravdu velký strategický krok. A je dobré stanovit si časový limit. Do kdy plánuji změnu provést? Ve výhledu pěti let? Dvou? Roku? Nakreslit si časovou osu, to hodně pomáhá, máte pak věci pod kontrolou, je to podle plánu.

Co je ještě třeba si vyjasnit, než se k něčemu takovému člověk rozhodne?

Vyřešit si to vztahově. Já se



specializuji na vztahové a partnerské věci a změna zaměstnání s tím velmi souvisí. Když je člověk nespokojený v práci, odráží se to i v jeho soukromém životě, často je podrážděný. Ale pokud chce být v práci úspěšný, musí si také stanovit, kolik času a sebe jí chce obětovat. Často se stává, zejména u mužů, že se sice stanou úspěšnými v práci, ale přijdou o svou rodinu. A odpověď na otázku, zda by do toho šli, kdyby věděli, co je to bude stát, zní většinou: Ne!

Dejme tedy tomu, že náš modelový člověk má jasno v tom, že současná práce mu nevyhovuje, a má to probrané doma, ví, kam až chce zajít. Jak poznat, že právě ta konkrétní práce je pro něj dobrá.

Lidé se dnes hrozně trápí v práci prokrastinací. Místo, aby pracovali na určitém úkolu, dělají raději něco jiného. A úplně nejlepší je, když právě to něco jiného, co je zajímavá a baví, je to právě. Jsou v tom dobří. Někdo rád něco zařizuje, někdo píše, někdo maluje, jiný telefonuje, někdo si čte o architektuře. Někdo radí ostatním... Jednoduše řečeno, nejlepší je žít s tím, co vám jde samo. Nad čím se netrápíte.

To by chtěl ale dělat každý. Jen tak si blbnout...

A proč ne? Jenže pro každého je to „blbnutí“ něco jiného. Z jednoho člověka udělá grafika, z druhého truhláře a z třetího účetního, protože má rád pořádek a rád počítá.

Může to odhalit každý nějak jednoduše?

Je to právě ta věc, která vám jde sama od sebe bez nějaké větší námahy, tak nějak ji máte zadarmo. Třeba psaní. Někdo by nenapsal ani pět řádek. Ale přijde mu důležité poradit se před důležitým například s koučem a najít tu

vlastnost, která je nám daná, najít to, v čem jsme opravdu dobří. Protože když to najdeme, víme, co prodáváme a umíme to nabídnout. A vidí to i ten „kdo kupuje“. Vidí, že tenhle člověk je v tom opravdu dobrý. A na tomto svém talentu, který tkví pro každého v něčem trochu jiném, se dá stavět.

A jsme u pohovoru. Co tady, jak se chovat? Co říkat?

Na to jsou všude na internetu předepsané šablony, které popisují, jak nekřivit ruce a dívat se do očí, podávat ruku pevně... Už si věříte, víte co vám jde a co prodáváte. V žádném případě nikdy nelžete. Kromě toho, že to vyjde hodně brzy najevo, vám to většinou nepomůže. Třeba hledají zrovna raději introverta a nepotřebují dalšího, kdo se umí předvádět. Třeba chtějí člověka, kdo přesně ví, co chce, a váží si své rodiny a v práci nebuďte od rána do večera od pondělí do neděle. A vy si to lhaním zrovna zkazíte. A i kdyby ne, jak dlouho vás bude bavit dělat práci, ke které nemáte potřebné předpoklady.

Lidé ale často mění práci hlavně kvůli většímu platu...

Peníze jsou samozřejmě důležité, ale na prvním místě by být neměly. První by měl být zájem o tu práci. To je výhodné pro uchazeče o zaměstnání i pro jeho zaměstnavatele. A když jste v něčem dobří, je také pravděpodobné, že si tím vyděláte více než lidé, kteří ve stejné oboru tak dobří nejsou.

Kdo je MgA. Magdalena Vokáčová

- Psychologický kouč, arteterapeut, autorka knihy Zakázaná učebnice koučování a sebekoučovacích karet.
- Jako psychologický kouč pracuje 15 let. Je žákyní zakladatele koučinku Sira Johna Whithmora. Původně vystudovala DAMU, obor herectví, autorská tvorba a pedagogika. Na vysokou školu navázala výcviky koučování, terapeutickými workshopy a dalším studiem psaní a divadla – v Čechách, Británii a v USA.
- Používá klasické koučovací metody, které kombinuje s hercickými technikami a arteterapií. Již šestým rokem vede integrovaný výcvik koučování.
- Zaměřuje se na koučování komunikace a vztahů. Pracuje s jednotlivci, páry i týmy. Publikuje v časopise Psychologie dnes.
- Jako kouč a lektor pracovala například pro Českou televizi, Hawlet Packard, Exxon, Mobile, Nestlé, Danone, Česká spořitelna, KPMG, GE Money bank, Vodafone, Essette, SOMFY a další.