**Gestalt koncept jako celostní kariérové koučování**

Cílem gestaltu je poskytovat přátelskou, uvolněnou a podpůrnou atmosféru, která motivuje k přemýšlení o vlastních řešeních a dalších krocích. Každému připadají jeho hvězdy na cestě profesní kariérou jiné. Tomu, kdo cestuje, ukazují cestu. Pro jiného jsou světlem na nebi. Pro vědce jsou výzvou k řešení. Zahrnují zkoumání současné výzvy nebo cíle, zpomalení a přemýšlení o rozdílech, podporu při hledání a realizaci řešení a samostatné rozhodnutí, jaké kroky na cestě podniknout.

**Hvězdolet (S12b)**

NASTUPTE SI …

… letíme mezihvězdným prostorem …

… míjíme Mléčnou dráhu a souhvězdí Blíženců …

… vidíme hvězdy a galaxie …

… přestává existovat prostor a čas …

… pozorujeme krásné obrazy, které nabízejí cestu vesmírem …

… cítíme energii …

… nasáváme energii plnými doušky …

… je to jízda …

… stáváme se součástí toho všeho …

… vlastně cítíme, že jsme součástí vždycky byli …

… že země a život je naše bytí …

… že se všechno zrodilo tady …

… vesmír … příroda …

… víme však, že tohle všechno nikdy nepochopíme …

… je ale krásné vědět, že jsme toho součástí …

… prostě to tak je …

… bere nám to dech …

… je to zázrak života, zrození a návratu zpět tam, odkud jsme přišli …

… nic nezaniká …

… jen se mění formy …

Výzvou je zlepšení komunikace s kolegy, flexibilita vedení pracovních týmů, řešení složitých situací a konfliktů, přijímání tvrdých rozhodnutí, zlepšování pracovního výkonu, snižování stresu nebo rovnováha mezi pracovním a soukromým životem.

*Dobrý život je proces, nikoliv stav bytí. Je to směr, není to cíl*.

Carl Rogers

Každému se někdy stane, že zapomene žít. Buď proto, že je zavalen starostmi a povinnostmi nebo proto, že je v životě hodně zajímavých akcí, setkání a koníčků najednou. V životě je tolik dobrého, že se příjemné nenápadně stává povinností. Pod množstvím a nákladem si najednou uvědomíme, že jsme někde za sebou nechali přítomnost, že už pořád pospícháme, nestíháme, omlouváme se a hned, jak někam dorazíme, přemítáme, jak skloubit zbytek dne.

1. Co pro vás znamená životní rovnováha?
2. Kdy jste naposledy nedělal/a nic?
3. Kdy nejdříve si můžete vyhradit čas na nic nedělání?
4. Kterou oblast svého soukromého a pracovního života byste potřeboval/a posunout, aby byl váš život vyváženější?