

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?