



Pracovní program: PŘES DEN KOUČINK, VEČER GAUČINK

*Práce s lidmi je do jisté míry naplňující
a motivující. Bohužel jen do doby, než vás úplně
pohltní a vysaje. Dá se tomu uniknout?*

TEXT ALICE HAVELKOVÁ, JANA POTUŽNÍKOVÁ

Spousta z nás má o své profesi jasnou představu: „Hlavně chci pracovat s lidmi!“ říkáme. Ale málokdo si skutečně uvědomuje, jak může být každodenní komunikace vyčerpávající. Ostatně mezi nejrizikovější profese patří především ty, kde se pracuje právě s lidmi! „Vysávají z vás totiž energii,“ vysvětluje psycholožka Marta Boučková, „je to obrovský výdej.“ O tom vím své i já. Když například přijdu domů z náročného focení, kde jsem vyzpovídala pět manželských párů a starala se o jejich děti, celý večer nepromluví ani slovo. Nemám chuť si povídat, nezvedám telefony. Většinou se zavřu a dlouho si čtu. „To jsou úplně běžné reakce organismu,“ říká Boučková. A dodává, že pro podobné profese

je potřeba mít určité předpoklady. „Člověk, který má raději samotu, bude na pozici, kde musí neustále komunikovat, nešťastný,“ tvrdí. To ale neznamená, že bychom všichni museli být upovídaní extroverti. Spíš naopak. Introvert má na podobných postech také své kouzlo. Dokáže lépe naslouchat nebo pochopit určitý problém. „To, zda máte předpoklady pracovat s lidmi, poznáte jednoduše,“ soudí psycholožka, „pro začátek stačí mít rád společnost. Vyhledávat ostatní, naslouchat jim, povídat si s nimi, trpělivě snášet jejich poznámky. Jedině tak se do své práce můžete vrhnout s nadšením. „Spousta věcí,



MARTA BOUČKOVÁ, 39 PSYCHOLOŽKA

Proč jste si vybrala tak náročnou profesi?

Tehdy se nás nikdo neptal, jestli chceme, nebo nechceme pracovat s lidmi. Řekla bych, že je to až novinka poslední doby. Až nyní se to začalo psát do pracovních inzerátů. Psychologii jsem si vybrala spíš proto, že mě bavilo, jak lidé žijí a co dělají.

Co jste se za léta praxe, kdy denně posloucháte příběhy svých klientů, naučila?

Víc se starám sama o sebe. Dbám na to, abych byla odpočínutá. Už to není jen o tom, že stále předávám někomu energii, teď už si i dobíjím baterky. Pak se mi pracuje daleko líp.

Lidé se vám denně svěřují se svými příběhy. Berete si je osobně?

To ani jinak dělat nejde. Ale je dobré nastavit si hranici, co jim můžu a nemůžu dát. Tohle se učíte celý život, s každým novým klientem.

Jak si nejlépe odpočínáte?

Spousta lidí si myslí, že psychologové

nástrah a rizik takových pracovních vztahů většinou odkryjete, až když máte nějaké zkušenosti,“ dodává Boučková. Psychicky nejnamáhavější jsou především profese manažerské a lékařské.

Všechny ty, kde nesete určitou zodpovědnost a máte kompetenci rozhodovat.

A to může být klidně práce delegáta, streetworkera nebo novináře. Což opět můžu potvrdit. Občas závidím lidem, kteří si každé ráno přijdou do své malé,

vyhřáté kanceláře a za celý den je nic nenutí ani promluvit. Nemusí se na nikoho usmívat a rozmlouvat o věcech, které je třeba vůbec nezajímají. Příznám se, že mě občas unavuje a vyčerpává jen usměvavě přikyvoval hlavou. „I v tom jsou samozřejmě podobná povolání namáhavá,“ potvrzuje psycholožka, „vyžadují určitý komunikační talent, ale do jisté míry i dávku přetvářky a sebekontroly.“



jsou nadlidi a mají recept na všechno. Není to pravda. Ani já nemůžu říct, jak relaxovat. Dělán spíš to, co v tu chvíli chci. Jdu si posedět s přáteli, vrhnu se na své koníčky anebo si jen lehnu a odpočívám.

Dokážete si představit, že byste už s lidmi nepracovala?

Ne. I když si říkám, že občas by takový týden bez kohokoli nebyl na škodu. Ale nikdy jsem to ještě nezkusila, a myslím, že by mi lidé začali brzy chybět. Proto jsem si také vymyslela dobrý systém: práci si rozdělují. Někdy pracuji individuálně s klienty, jindy učím, vedu seminář, další dny se třeba vzdělávám.



**NOVINKA
NA TRHU**

Gingio® 80 Spokojeně životem

Přípravek Gingio® 80 je účinným řešením příznaků nedostatečného prokrvení mozku jako:

- poruchy paměti
- snížená schopnost soustředění
- závratě, hučení v uších a bolesti hlavy

*80 mg
standardizovaného
extraktu ginkgo biloba
v tabletě*

Doporučené dávkování: 2 – 3 × denně jedna tableta.

Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pozorně příbalový leták.
Sandoz s.r.o.
Jeseniova 30
130 00 Praha 3
www.sandoz.cz

 **SANDOZ**



JANA GREGOROVÁ, 45 PROVOZNÍ

Máte ráda lidi?

Kdyby ne, nepracovala bych na podobné pozici. Už šest let jsem provozní na velké pražské diskotéce. Mám na starosti veškerý personál a provoz. Musím zajistit, aby všechno fungovalo bez problémů. A toho můžu docílit jenom díky dobré komunikaci s lidmi.

Takže pracujete spíš v noci?

Jedině v noci. Směna mi končí až kolem sedmé osmé ráno. Celou noc dohlížím na provoz. Když vidím, že někdo dělá něco špatně, hned to začnu řešit. Na mých bedrech jsou i případné konflikty s hosty.

A nestává se vám, že máte někdy lidí plné zuby?

Stává. Ale ne snad lidí, jako spíš hudby. Doma mám nejradši ticho.

Proč jste si vybrala práci, kde musíte jednat s lidmi?

Nic jiného bych dělat nechtěla. Samotu nemám ráda. Za ta léta praxe už vím, jak se ke komu chovat. Dokážu rychle odhadnout charakter. Získala jsem určitou osobní autoritu.

Jak relaxujete?

Když se cítím „vysátá“, jdu do posilovny, na aerobik. To mě nabíjí. Mám ráda aktivní odpočinek.



BLANKA HORÁKOVÁ, 36 PERSONALISTKA

Jak často během dne se s lidmi setkáváte?

V podstatě neustále. Podstatou mé práce je komunikace. Ať už s klienty z firem, kolegyněmi nebo lidmi, kteří se u nás ucházejí o práci.

Máte pocit, že vás zaměstnání vysává?

Občas ano. Na druhou stranu si ale nedokážu představit, že bych dělala něco jiného. Sice se stále ptám lidí na stejné věci, ale každý pohovor je do jisté míry jiný. V každém se naučím něco nového.

Kolik pohovorů za den zvládáte?

Maximálně osm lidí po třiceti minutách. Ale to jsem pak úplně vyřízená a toho posledního skoro nevnímám.

V čem je taková práce nejnáročnější?

Asi v tom, že kromě klasické komunikace musíte stále zapojovat šesté i sedmé smysly. Posoudit člověka nejen podle toho, co říká, ale i jak se chová, působí. Musíte odhadnout jeho povahu. Vědět, jestli se do firmy bude hodit. K tomu potřebujete dlouholeté zkušenosti. Do jisté míry je to určitě trochu dar.

Jste tedy nucená neustále se učit něco nového?

V téhle práci to ani nijak nejde. Stále se mění pracovní trh, pracovní pozice, pracovní právo.

Ostatně nevzdělávám jen sama sebe, ale i druhé. V únoru příštího roku otevírám rekvalifikační kurz pro personalisty.

Takže vás čeká další práce s lidmi?

Ale učení je něco úplně jiného. Tam své smysly navíc nechávám doma.

Jak dobijete baterky?

Po dlouhém dni, kdy mám jeden pohovor za druhým, jsem úplně vyčerpaná a nevím ani, jak se jmenuji, jdu většinou spát. Spím totiž ráda. Už vím, že mi nic neuteče a že je nutné dělat také něco pro sebe.



Lidé, kteří jsou zvyklí pracovat sami, ať už doma nebo v kanceláři, nejsou v kontaktu s kolegy ani nezvedají telefony, to ale mají podstatně složitější. Chybí jim totiž důležité sociální kontakty. Nejsou společnější. Komunikace jim většinou dělá problém a snaží se jí vyhybat. Oproti těm, kteří pracují v kolektivu, jsou nervózní, už jen když se potřebují na něco zeptat nebo si něco sami vyřídit. „Také si velmi těžko připouštějí myšlenku, že by se měli přizpůsobovat druhým,“ vysvětluje Boučková.

Ačkoliv, upřímně, občas to štví i ty, kteří jsou zvyklí být obklopení davem. Někdy si říkám: „Mám ty lidi opravdu tak ráda?“ Ale psychologka mě uklidnila. Prý je to úplně běžný jev a setká se s ním každý, kdo je v denním kontaktu s lidmi. „Je to signál, že si od všech potřebujete odpočinout,“ konstatuje a vzápětí doporučuje čtrnáctidenní dovolenou na samotě u lesa. „Uvidíte, že vám lidi velmi brzy zase začnou chybět.“ Co naopak nedoporučuje, je řešení v podobě „domácího vzezení“. Žádné zamykání se doma a rozhodnutí, že ani nevystrčíte nos. Stačí vypnout telefon a přestat na čas komunikovat. Jakékoli rezolutnější řešení totiž může přerůst v sociální fobii, tedy strach z lidí.

I když máte rády společnost, je dobré čas od času vyhledat samotu. Stejně jako ti, kteří dělají samostatnou práci, zase vědí, že se bez společnosti lidí prakticky neobejdou, a začnou ji vyhledávat. „Doporučuji především naslouchat vlastnímu tělu,“ míní psychologka. Máte-li chuť relaxovat tím, že vyrazíte ven s přáteli, udělejte to. Ale jestli vám bliká výstražná kontrolka: „chci být sama“, dejte si pauzu. Nebo ještě lépe: pronajměte si chatu v lese...

Dochází VÁM SÍLY? UKOUČUJTE TO!

Den za dnem jste obklopená lidmi, jednáte s nimi, přizpůsobujete se a dáváte jim všechnu energii, kterou máte? Podle PHDr. Danici Samkové to tak vůbec být nemusí! Organizuje kurzy koučinku (www.serafina.cz), na kterých mimo jiné učí, jak vést komunikaci ve svůj prospěch, nenechat se zatlačit do kouta a nedovolit, aby vámi ostatní manipulovali a doslova vás „vysávali“. Za tři měsíce vám ukáže, jak dostat spoustu věcí pod kontrolu a s lidmi pracovat ve svůj prospěch. A co radí těm, které potřebují „zachránit“ hned?

1 ZLATÉ PRAVIDLO, které by mělo platit pro všechny, je: naučím se odpočívat. Procházkou v přírodě jsou samozřejmostí, ale hodně vám pomůže také luštění křížovek a sudoku. Nezdá se vám to jako odpočinková metoda? Ale funguje, vyčistíte si totiž hlavu úplně jiným, mechanickým způsobem myšlení.

2 DOSTANETE-LI SE DO SITUACE, kdy na vás někdo bezdůvodně „vyjede“, nechte dotyčného vymluvit a snažte se přijít na to, co za jeho jednáním skutečně je. Často se stává, že člověk, který se s vámi pokouší hádat, řeší jen zástupný problém. Pokud se vám ho podaří odhalit, máte vyhráno – převaha se dostává na vaši stranu, a můžete třeba i společně hledat řešení.

3 CHCETE-LI TAKÉ ÚTOČIT, pak jediné s úsměvem. Dejte si ovšem pozor na ten ironický! Vložte do něj naopak maximální vřelost, protože tou vyjádříte ochotu komunikovat i nadále, ovšem v mírnějším „modu“.

4 ČTĚTE DESET ZLATÝCH PRAVIDEL ASERTIVITY, protože vycházejte druhým vstříc nemůžete donekonečna a na urputné otravy a nezdolné ničitelské váš nervové soustavy úsměv zkrátka zabrat nemusí. Takže si zapamatujte, že máte právo:

- posuzovat vlastní chování, myšlenky a emoce a být za jejich důsledky také samy zodpovědné
- dělat chyby a nést za ně odpovědnost
- dělat nelogická rozhodnutí
- neomlouvat se za své chování
- změnit svůj názor
- posoudit, zda a nakolik jste odpovědná za řešení problémů jiných lidí
- být nezávislá na dobré vůli ostatních
- říct: „NE!“
- říct: „Já ti/vám nerozumím.“
- říct: „Je mi to jedno.“

5 NEJSTE SI JISTÁ, JESTLI S VÁMI NĚKDO NEMANIPULUJE? Jedno-duše si pocity, které ve vás požadavky dotyčného vyvolávají, roztrďte do kategorií: chci – musím – měla bych. V prvních dvou případech není co řešit, buď danou věc děláte dobrovolně, nebo je to vaše povinnost. Ale pokud ve vás někdo vzbudí dojem, že byste něco měly, pozor, zkouší s vámi manipulovat.

6 NEMÁTE-LI STÁLÉ KLIENTY nebo se nepohybujete v ustáleném kolektivu, je třeba, abyste co nejvíce posílila svoji profesní jistotu. Že jste „jen“ prodavačka? Ale vy přece víte, že svou práci děláte skvěle, tak proč by vás měl rozhodit nějaký nenaladěný zákazník?

7 UJASNĚTE SI SVÉ KLADY I ZÁPORY. V komunikaci všichni velmi často „končíme“ na tom, že někdo odhalí naši slabou stránku, a my na to nejsme připravení. Jen když budete vedle svých profesních i lidských předností znát také své slabiny, nebudete v kontaktu s lidmi tolik zranitelná! ●



páková baterie Touch

Koupelnové armatury ROCA mají jednoduché, ale velmi elegantní tvary s kvalitní, snadno udržovatelnou chromovou povrchovou úpravou.

ROCA – koupelna pro život

Roca

www.roca.cz



sprchová termostatická baterie Loft