

V Hradci Králové dne 13. 6. 2016

Reference na osobní a profesní koučování

V průběhu let jsem se dostal do situace, kdy jsem byl životem "vláčen" tak nějak bez cíle a dost jsem se motal jak v osobním, tak profesním životě. Vytrácelo se uspokojení z odvedené práce i radost v osobním životě a cítil jsem, že se potřebuji nějak zachytit, zorientovat, prostě něco se sebou začít dělat.

Hledal jsem člověka, který umí aplikovat jak terapeutické metody, tak i koučovat. Nebyl jsem si jist, co přesně potřebuji, protože za mým stavem mohl vývoj v minulosti (což je téma pro terapii), který následně ovlivní budoucnost (což je zase oblast koučování). Proto jsem chtěl, aby člověku, kterému se svěřím do péče, uměl vhodně aplikovat a doplňovat obě dvě metody.

Hledání bylo složité, protože takového propojení není až tak časté. Nalezl jsem společnost Balance Centrum, kde je prezentováno použití právě obou dvou metod. Navíc se mi líbila zkušenost z různých oblastí terapie a koučování, jako např. zaměření na děti, partnery, manažery, obecně soukromý i profesní život. Tyto zkušenosti z velkého spektra oblastí mě zaujaly, a proto jsem oslovil Janu Kastnerovou.

Má osobní zkušenost je velmi pozitivní. Na několika sezeních jsme probrali jednak mé problémy (napříč různými oblastmi), a také kam se chci posunout. Přišel jsem jako člověk, který už neví kudy dál a během pár měsíců se mi podařilo zachytit nový směr a "hnout se konečně z místa". Opět mám dobrý pocit z odvedené práce a vrací se mi i dobrá nálada do osobního života. Vrací se mi zase chuť experimentovat a tvořit nové hodnoty. V oblasti profesní jsem byl schopen učinit důležité kroky pro moji kariéru, které by mně před pár měsíci ani nenapadly, že bych mohl podniknout.

Ve spolupráci s Janou hodlám dále pokračovat. Umožní mi provést dobrou sebereflexi a podívat se na život z jiného úhlu pohledu. Díky tomu nacházím nové možnosti řešení problémů, a také vidím zřetelněji svůj cíl snažení. V tuto chvíli mohu říci, že Jana svým způsobem obohacuje celou naši rodinu, a každému mohu doporučit, aby alespoň pár sezení zkusil.

Díky moc Jano za fajnovou spolupráci

Martin Holeček
IT Specialista