

„Toho jsem si dřív nikdy nevšimla.“ – práce se stresem a vyhořením (kazuistika z praxe)

Autorka: Magdaléna Šimková

Šimková, M. (2025). „Toho jsem si dřív nikdy nevšimla.“ – práce se stresem a vyhořením (kazuistika z praxe). *SF REVUE*, 6, 1–10.

Úvod

V následujícím příspěvku popisuji kazuistiku úspěšně ukončeného případu ze své soukromé online praxe. Klientkou je mladá dospělá žena – učitelka v mateřské škole, která se v důsledku dlouhodobého pracovního stresu potýkala s projevy syndromu vyhoření, celkovým vyčerpáním a ztrátou sebevědomí. Do terapie vstoupila poté, co na cestě do práce prožila panickou ataku a ocitla se v pracovní neschopnosti. S klientkou jsem pracovala dle principů terapie zaměřené na řešení, která je účinná při práci se stresem a vyhořením (př. Grant, 2017).

O naší spolupráci

Společný projekt

Společným projektem bylo **dosažení psychického zklidnění**, což by se projevilo např. tím, že klientka získá zpátky kontrolu nad svými emocemi, bude v životě častěji zažívat pocit klidu, bude mít celkově lepší náladu a více energie, vyřeší záležitosti týkající se odchodu ze stávajícího zaměstnání a v novém zaměstnání se bude cítit klidněji a sebevědoměji, bude se v něm chovat autenticky a bude o sobě a svých profesních kompetencích uvažovat pozitivně apod.

Průběh spolupráce

Sezení byla realizována online. Na 1. sezení jsem s klientkou dojednala podmínky spolupráce. Po small talku klientka dostala prostor k popisu problému, který ji přivádí. Validovala jsem její emoce a rozhodnutí nevrátit se do stávající práce, což zpětně hodnotila jako užitečné. Vedla jsem ji k tomu, aby vyjádřila, jakou změnu si přeje v životě zažít. Za využití Harryho modelu jsme vydefinovaly společný projekt. V závěru sezení jsem ji ocenila za to, co již dělá pro to, aby dosáhla psychického zklidnění (př. požádala lékaře o vystavení pracovní neschopnosti, pije zklidňující bylinné čaje, omezila kontakt s kolegy z práce). Také jsem zmínila některé její zdroje, které jsem během rozhovoru zaznamenala (př. podpora partnera).

Následovalo 5 sezení, během nichž jsem se věnovala převážně mapování změn v mezidobí, práci s výjimkou z problému a s předzvěstmi preferované budoucnosti. Společně jsme identifikovaly klientčiny zdroje a užívaly je. Na 3. sezení si klientka přála věnovat se jinému tématu (úmrtí

babičky), proto jsme se původnímu společnému projektu věnovaly pouze na začátku konzultace, při mapování změn v mezidobí. Klientka spolupráci ukončila po 6. sezení.

Práce s ORS škálami

Na začátku každého sezení jsem klientce ústně zadala ORS škálu. Na 1. sezení dosahoval součet jednotlivých položek ORS škály hodnoty **8**, byl tedy v pásmu patologie. Na konci spolupráce, tedy na 6. sezení, dosáhl hodnoty **28**. Terapeutická změna je signifikantní, **celkem o 20 bodů**. Do pásma normy se skóre na škále ORS dostal na 4. sezení.

Využití SF principů při práci s klientkou

ROZVÍJENÍ ŘEŠENÍ

Za využití Harryho modelu jsme s klientkou zdárně vydefinovaly společný projekt. Skrze dotazy na přání klienta a vizi preferované budoucnosti jsem klientku vedla k rozvíjení řešení, nikoli k popisu problému.

EFEKTIVITA

Napomohlo jí vydefinování společného projektu v popisech, identifikace zdrojů a dovedností klientky již v rámci prvního sezení, časté mapování změn v mezidobí a práce s výjimkami z problému.

SPOLUPRÁCE/SPOLUVYTVÁŘENÍ

Když mě napadalo více směrů, kterými se v rozhovoru vydat, dala jsem klientce možnost si sama zvolit cestu, která jí dává největší smysl. Kvalitní navázání terapeutické aliance.

EXPERTNOST NA PROCES

Reflexe minulých sezení. Vědomá snaha nepřinášet do rozhovoru vlastní vysvětlení nebo návrhy řešení. Pokud jsem do konzultace přinesla něco svého, bylo to řečeno nabídkovým jazykem.

NEVYHNUTELNOST ZMĚN

Věnovala jsem se důkladnému mapování změn v mezidobí a práci s výjimkami z problému – z toho jsme hodně těžily.

INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP

Díky small talku, používání jazyka klienta a profesionální zvědavosti se mi dařilo uzpůsobovat sezení na míru konkrétní klientce. Pomáhalo mi dělat si průběžně během konzultací poznámky, díky kterým

jsem se před následujícím sezením mohla věnovat reflexi a díky kterým jsem si vybavovala detaily, které klientka zmínila, a využívala je i v dalších konzultacích.

Přepisy tří významných momentů s reflexí

Níže uvádím tři užitečné momenty ze spolupráce s klientkou doplněné reflexemi, v nichž se zaměřuji na naplňování principů terapie zaměřené na řešení.

První významný moment (2. sezení)

Předcházelo ústní vyplňování ORS škál.

[1:40]

(1) T: Vidím, že jste uvedla o maličko vyšší čísla než minule. Co se od našeho minulého sezení ve vašem životě změnilo?

(2) K: Asi bych ani neřekla, že by se něco změnilo. Spíš asi to, že jsem jakoby doma... hm... a mám většinu jako povinností, co jsou, tak jsou prostě úplně nejzákladnějšího rázu. A odpadla mně většina stresu, tak... tak jsem taková... no, relativně klidnější, ale já nevím, no... mám upřímně pocit, že můj život aktuálně teďka si ze mě dělá dost srandu, protože čeká, co všechno vydržím, eh... a... takže je to takový, přijde mi, že jak který den, víte. Minulý týden třeba ve středu jsem měla úplně tak skvělej den, že jsem se cítila už prostě úplně totálně v pohodě prostě, a... fakt to byl úplně skvělej den... a současně prostě zbytek týdne jsem prostě protrpěla... nevím, přijde mi to takový jako fakt strašně jak na houpačce zatím se mnou, no.

(3) T: Hm. To zní hrozně zajímavě, jak to říkáte, že je to na houpačce a ve středu jste teda byla nějak nahoře na té houpačce asi, tam to bylo fajn, eh, dokážete se takhle zpětně ohlídnout a... a... prozkoumat, co v ten den bylo jinak? Díky čemu jste se cítila tak skvěle?

(4) K: Jsem nad tím přemýšlela, ale já, já upřímně nejsem schopná to úplně identifikovat. Je to dost o tom prostě, jak se... s jakou náladou se... no, takhle je pravda, že možná to i jako hodně ovlivní to, jak jako spím nebo nespím, no... (...) Na mě teda má strašnej vliv partner, jo. To řeknu na rovinu, že mně přijde, že asi jako dřív jsem si toho úplně tolik nevšíkala, ale teď když prostě jsem jakoby fakt taková, hm... no, ne úplně prostě nervově emočně stabilní, tak... si všímám, jak prostě extrémní má vliv jeho

přítomnost prostě na to, jak se já zrovna cítím. Fakt jako, to je brutál. Že mně prostě je úplně o osmdesát procent líp prostě, jako když on vedle mě jenom sedí prostě, takže...

(5) T: *Hm... hm...*

(6) K: *To je docela hustý... toho jsem si fakt dřív nikdy nevšimla a to jsme spolu skoro šest let... a taky pravda, že jsem taky nikdy nebyla v bodě, ve kterém jsem teď, no. Eh...*

(7) T: *Takže už jenom to, že je vlastně s vámi v ten daný moment, tak to vás zklidňuje, to vám nějak pomáhá cítit se lépe?*

(8) K: *Jo, jo...*

(9) T: *Hm, hm... a je to něco, je to opravdu jen jeho přítomnost nebo je třeba něco jako konkrétního, co dělá nebo co říká, co vám pomáhá?*

(10) K: *Mně přijde, že je to vyložene jenom jeho přítomností...*

(11) T: *Hm...*

(12) K: *Protože on jako takhle neříká nebo nedělá vyložene, já nevím, prostě bůhvíco pro to, abych se cítila líp nebo já nevím, no... já to tak nevnímám.*

(13) T: *A v tu středu jste byla s partnerem?*

(14) K: *Ne, to jsem opravdu byla sama.*

(15) T: *Aha, aha. Takže tam zafungovalo ještě něco jiného než partner.*

(16) K: *Jo, ale nevím co.*

(...)

(27) T: *Hm, hm. Eh, dobře. Já to vrátím ještě k tomu, eh, k té středě, protože mě ohromně zajímá, co vlastně v tu středu se dělo, že jste měla takový skvělý den. To je úplně super, že vlastně v průběhu těch čtrnácti dnů nějaký skvělý den byl, protože naposledy, když jsme spolu mluvily, tak jste říkala, jak už jste vyčerpaná, že jste vlastně do té práce nedošla. A vypadalo to jako opravdu, opravdu hodně náročně, tak si říkám, že to je taková hezká vlašťovka, že už se tam objevil i nějaký den, kdy vám bylo moc dobře. Tak bych chtěla prozkoumat, co se v ten den dělo nebo co to způsobilo, že jste se cítila skvěle. Co jste dělala?*

(28) K: *No, já upřímně... takhle... pro mě se i to, jak moc já vnímám jakoby ten den, eh... jako, jak to mám říct... To, jak já vnímám ten den, u mě hodně ovlivní i to, jako jak jsem byla nebo nebyla produktivní. Jakože mně nevadí, že nejsem produktivní, ale... ale cítím se líp, když jsem. A... v tu středu prostě já nevím... tam to nějak jako bylo, upřímně fakt jako nevím, čím to bylo, ale prostě jsem se ráno vzbudila, měla jsem dobrou náladu a byla jsem taková jako fakt prostě v pohodě. Takže jsem si, klasika prostě, uvařila, já teďka piju teda bezkofeinový kafe, takže si uvařila svoje bezkofeinový kafe a nasnídala jsem se. A v průběhu dne jsem toho strašně moc stihla. Jakože, no, tím myslím prostě, že jo, spoustu jsem toho přečetla prostě, dala jsem prát pračku, vyskládala jsem to... takový jako... já hodně, hodně ráda pečou chleba... dělala jsem chleba atd. Takový jako... jako všechno prostě domácí obyčejný věci, ale tím, že jsem jakoby měla fakt dobrou náladu, byla jsem funkční a... do toho je pravda, jsem si ještě vzpomněla, co je teďka jako úplně, na co jsem já dřív jako úplně zapomněla, tak teď až fakt v těch posledních čtrnácti dnech jsem si vzpomněla, že jsem jako dítě strašně milovala programy na Jetixu a*

potom na... jak se to jmenovalo... Disney Channel. Takže jsem si pouštěla písničky Hanny Montany normálně a to... to jako je to vtipný, ale to mně fakt jako hodně zvedlo náladu.

(29) T: Aha. Jo, takže jste si pouštěla něco, něco, co jste v dětství nebo v mladším věku měla ráda, jo, a to vám, to vám nějak přivodilo taky lepší náladu. Je to tak?

(30) K: Jo. Přesně tak.

(31) T: Aha, aha. Takže celý ten den byl vlastně výjimečný tím, že ráno, když jste se vzbudila, tak už v tu chvíli jste měla dobrou náladu.

(32) K: Je to tak, no. Ta středa byla fakt dobrá.

(33) T: Co byla ta první myšlenka, co se vám objevila v hlavě, když jste otevřela ráno oči?

(34) K: No, to už nevím. Hlavně jsem jako nevěděla, že to bude tak dobrej den. To spíš až prostě večer jsem si říkala: Ty jo, tohle bylo fakt super!

(35) T: Aha, aha. Jo, takže to zhodnocení přišlo až jako večer, že to je dobrej den.

(36) K: No, to ne, už v průběhu dne jsem se jako, jakoby věděla jsem, že se cítím úplně jinak než, že jo, předchází dny. A... a že jsem prostě mnohem víc jako v pohodě a uvolněná. Je pravda, že navíc jako mě nikdo prostě nevolal, nepsal, prostě. Nechali mě asi lidi, bych řekla, odpočívat víc. Eh... tak i to jako si myslím, že pomohlo.

(37) T: A když říkáte nikdo, je tím myšleno jako nikdo z práce a nebo nikdo obecně?

(38) K: Myšleno nikdo z práce.

(39) T: Hm, hm. Takže ta, eh, ta vlastně absence kontaktu s kolegyněmi nebo s ředitelkou ze školky, tak ta tam hrála velkou roli, jestli tomu správně rozumím.

(40) K: Jo, jo.

[11:36]

Reflexe momentu

V ukázce se věnuji mapování změn v mezidobí a práci s výjimkou. V souladu s principem rozvíjení řešení zaměřuji pozornost klientky na to, že už zažila den, kdy se cítila skvěle – (3) a opakovaně vracím pozornost k výjimce z problému, upozorňuji na to, že se změna již děje, a tím posiluji důvěru klientky ve změnu – (27). Vybízím klientku k hledání zdrojů, které má k dispozici, a k jejich prozkoumávání. Vybízím klientku k tomu, aby si cíleně všímala změn, pracuji s principem nevyhnutelnosti změn.

Uplatňuji individuální přístup, snažím se používat jazyk klientky a metaforu, kterou přináší – (3) „...říkáte, že je to na houpačce...“ a odkazuji na to, co klientka řekla na minulém sezení – (27).

Mé práci by prospělo **klást otázky pomaleji a postupně** – (3) a **pokládat otevřené otázky** – (7,8) „Čím konkrétně vám partner pomáhá?“ / „Čím dalším kromě své přítomnosti vám partner pomáhá?“ a (37) „Koho myslíte tím slovem nikdo?“

I navzdory zmíněným limitům byl moment užitečný – **klientka identifikovala několik zdrojů, které pak utilizovala**, př. využila podpory partnera při vyřizování záležitostí během odchodu z práce.

Druhý významný moment (2. sezení)

Předcházelo mapování změn v mezidobí, práce s výjimkou a zdroji.

[38:19]

(1) K: *No, tak nějak to asi je, no. Já opravdu potřebuju vědět prostě, na čem budu, a... pokud ještě můžu... tak možná bych zpětně změnila, když jste se ptala na začátku na vztahy se společnostmi nebo tak nějak, tak možná to není nula, ale dvojka, protože v neděli se k nám asi na půl hodiny stavili partnerovi spolupracovníci pro monsteru a... eh... partner mi to řekl prostě ve středu, jestli by mohli, já říkám: Ty jo, prostě, zkusím to zvládnout, zkusím se na to prostě připravit. A... byla to sice fakt kraťoulinká návštěva, prostě vypili si espresso, vzali si kytku a běželi, ale... eh... já jsem se po ní necítila nijak jako vyčerpaná, necítila jsem se prostě že to jako bylo špatný. Takže si myslím, že... jako já upřímně teďka fakt jako, teďka jako moc kontakt s nikým jako nepotřebuju a nevyžaduju, ale tohle si myslím, že za mě bylo fajn, protože jsem z toho měla na jednu stranu docela strach, ale zvládla jsem to.*

(2) T: *Hm, hm. To je super! Je super, že tuhle zkušenost přinášíte, protože si všímám, že jste tam zase použila svou dovednost připravit se na situace, které jsou pro vás nějak náročné. Dala by se tahle dovednost nějak využít i při té návštěvě školky, až si půjdete vyzvednout věci?*

(3) K: *No... já mám v plánu a už to mám jakoby v mobilu i částečně rozepsaný jako vyloženě seznam věcí prostě, co tam potřebuju zařídit. (...) A... ale právě skrz to jsem se rozhodla, že si tam právě vezmu s sebou jak partnera, tak segru, že si myslím, že prostě si to ke mně třeba nedovolí, když tam se mnou bude prostě ten chlap, no.*

(4) T: *Hm, jo. A přijde mi úplně super, že to máte takhle promyšlené, že jste si udělala opravdu už jako nějaký položkový seznam, prostě co je potřeba zařídit, a že uvažujete i o tom, že si dopředu vlastně kontaktujete tu ředitelku a dojednáte si ty okolnosti a čas té schůzky, aby to pro vás bylo co nejvíce*

bezpečné a abyste se na to opravdu mohla nějak mentálně připravit. A... A je i super, že jste využila ty zdroje, které máte, což je segra a partner. (...)

(5) K: Hm.

(6) T: *Eh... a že jste je oslovila a že vám pomůžou, že tam s vámi budou. Protože když jste říkala, že už jenom ta partnerova přítomnost vás vlastně zklidňuje, tak si říkám, že je velká naděje i v téhle situaci, že to tak bude fungovat.*

[44:20]

Reflexe momentu

Využívám popisu situace, který klientka přináší, a směřuji pozornost klientky zpět k práci na společném projektu s cílem rozvíjet řešení – (2). Vybízím klientku k práci se zdrojem – všímám si, že klientka opět využila svou dovednost „připravit se na náročné situace“ a ptám se, jak by ji mohla využít v situaci, na kterou se chce připravit. V souladu s principem spoluvytváření oceňuji klientku a vybízím ji, aby sama přišla s nápadem, jak dovednost využít – (2). V rámci ocenění shrnuji, co vše klientka již udělala pro to, aby se připravila na náročnou situaci – (4,6). Tato oceňující shrnutí klientka v průběhu naší spolupráce opakovaně vyzdvihovala jako velmi užitečná.

Za limitující považuji používání slova „super“, které působí až **hodnotícím dojmem**.

Klientka **začala vědomě využívat své zdroje** – dovednost „připravit se na náročné situace“ a podporu blízkých. Zvládla díky tomu vyřešit odchod ze stávajícího zaměstnání a připravit se na nástup do nové práce.

Třetí významný moment (6. sezení)

Zadání experimentu předcházela práce s výjimkou.

[50:21]

(1) T: *Napadlo mě, eh, že ráno, až půjdete do práce, eh, tak byste si mohla vlastně hodit mincí a podle toho, co vám padne, se vlastně v té práci budete chovat. Dejme tomu, že panna by bylo, že budete ta intuitivní (...), která prostě, když má nápad, tak jde a realizuje ho a prostě vymýšlí to za běhu a je u toho vlastně legrace. A budete prostě přirozená vy. A když padne orel, tak budete ta (...), která jede podle plánu prostě proto, že se to jako řeklo a že to takhle jako má bejt a je to jako bezpečný a nikdo přitom jako jí nebude nějak hodnotit a nebude vlastně riskovat, jestli se ta nějaká činnost povede nebo*

nepovede, protože prostě byla naplánovaná, takže je jasný, že se povede. Vlastně to nebude úplně ve vašich rukách, bude to... no, bude, budete házet mincí, ale bude to... (smích)

(2) K: (smích)

(3) T: ...ale bude to mít na svědomí ta mince. Podle toho, co vám padne, tak se ten den budete chovat. A vaším úkolem vlastně přitom by bylo pozorovat, jak to proměňuje ty lidi kolem vás, jak to proměňuje to, jak vy se cítíte v tom prostředí, v té práci. A jak to proměňuje vaše vztahy s lidmi v tom okolí,...

(4) K: Hm...

(5) T: ...jakou zpětnou vazbu vám dávají. Zkrátka pozorovat, jaké změny v tom vašem životě to způsobí. A i v tom, i ve vašich myšlenkách o vás samotné, když si dovolíte být ta intuitivní Týnka a když ne.

(6) K: (ticho) Je pravda, že si myslím, že to jako udělá... udělá hodně, no. Protože... tenhle týden mně fakt ukázal, že... jako stačí to, abych já se cítila líp, přirozeněji.

(...)

(18) K: No, ale co jsem tím chtěla říct je to, že ano, že na to hodně reagují...

(19) T: Aha, aha!

(20) K: ...a že si myslím, že to bude docela zajímavý experiment pozorovat ty změny vlastně v chování toho okolí na tu moji změnu, no.

(21) T: Aha. Takže to zní jako něco, co byste měla chuť zkusit?

(22) K: Hm.

(23) T: Kdyby, jen vám chci nabídnout, že kdyby pro vás jako celý den byl moc náročný, tak si klidně stanovte jenom jako nějaký časový úsek, třeba ten čas do těch deseti hodin, než přijde, eh, než přijde kolegyně. Nebo právě naopak, aby to pak byla větší výzva, třeba si stanovit dvě hodinky nebo to odpoledne, kdy už tam ta kolegyně je a podobně. Jo? Pracujte s tím, jak budete cítit, že je to pro vás, že je to pro vás v tuhle chvíli jako zvládnutelný. Jo?

(24) K: Jasně. OK.

[56:02]

Reflexe

V ukázce zadávám klientce experiment na děláni – chovat se „jako po zázraku“. Klientka v předchozím rozhovoru zmiňovala, že se jí v práci dařilo chovat autenticky, jen když „byla donucena okolnostmi“, vytvářím proto podobné okolnosti – (1,3) „...bude to mít na svědomí ta mince.“ V souladu s principem spoluvytváření zjišťuji, zda dává experiment klientce smysl – (13,21) a zvu ji k aktivnímu dotváření experimentu – (23). Experiment pouze nabízím, protože věřím, že klientka nejlépe ví, co jí bude užitečné – (13,21). Vycházím z principu nevyhnutelnosti změn a předpokládám, že se něco změní, proto vybízím klientku, aby si toho cíleně všímala – (3,5) „...pozorovat, jak to proměňuje...“ Připojuji se ke klientce, používám slova, která z úst klientky v předchozím rozhovoru zazněla, šiju jí experiment na míru – (1). Vybízím klientku, aby si všímala, jakou zpětnou vazbu jí okolí dává, když je autentická a když

ne, protože klientka dosud hodnotila své kompetence pouze na základě reakcí okolí v situacích, kdy se nechovala autenticky – (3,5).

Za cílem stručnějšího zadání experimentu bych si příště dopřála **více času na formulování zadání**.

Klientka si už jen díky zadání experimentu začala všimát, že když je autentická, daří se jí lépe rozvíjet vztahy s dětmi, děti jsou ochotnější řídit se jejími pokyny a zároveň získává více pozitivní zpětné vazby od kolegyň i rodičů. Experiment klientku povzbudil k tomu, aby se v mateřské škole častěji chovala autenticky, což následně **vedlo k posílení jejího sebevědomí**.

Co se díky naší spolupráci změnilo?

Klientka u sebe zaznamenala tyto pozitivní změny:

1. **Uvědomila si, jak ji v náročných životních situacích mohou podpořit její nejbližší, zejména partner a sestra, a začala jejich pomoci aktivně využívat.** Tomu pomohlo zejména mapování změn v mezidobí a práce s výjimkou (př. klientka si všimla, že se cítí o mnoho lépe v přítomnosti partnera...).
2. **Začala svou dočasnou pracovní neschopnost vnímat jako příležitost k tomu, aby se psychicky a fyzicky „vzpamatovala“, nikoli jako své selhání.** Tomu pomohlo mapování změn v mezidobí (př. klientka si všimla, že díky tomu, že byla v pracovní neschopnosti, načerpala zpátky energii) a oceňování klientky (př. oceňovala jsem klientku za to, co vše dělala pro to, aby zvládla stres z práce – shrnování).
3. **Uvědomila si, že jí po psychické stránce pomáhá být produktivní. Namísto pasivní začala vyhledávat aktivní formu odpočinku. Začala odpočinek vnímat jako žádoucí a užitečnou strategii k udržení dobré nálady a doplnění energie.** Tomuto uvědomění napomohla práce s výjimkou z problému a mapování změn v mezidobí (př. klientka si všimla, že když odpočívá produktivně, cítí se po psychické stránce lépe).
4. **Využila svou dovednost připravit se na náročné situace a podporu blízkých a dokázala tak vyřešit záležitosti týkající se odchodu ze stávajícího zaměstnání.** Pomohla tomu práce s výjimkou z problému, mapování změn v mezidobí, hledání zdrojů a jejich utilizace (př. v několika náročných situacích si klientka všimla, že jí pomáhá připravit se na situaci dopředu, zaměřit svou pozornost na ty aspekty situace, které dokáže ovlivnit – začala tuto dovednost a další zdroje aktivně využívat při řešení problémů).
5. **Klientka si připomněla zdroje a dovednosti, kterých v minulosti využívala, a začala je opět uplatňovat.** Tomu pomohly práce s výjimkou a mapování změn v mezidobí (př. pouštění hudby k navození lepší nálady, dovednost „kopat za sebe“ = vymezit se, když jí něco nevyhovuje).
6. **Uvědomila si, že když se v práci chová autenticky, umožňuje jí to prohlubovat vztahy s dětmi, udržovat ve třídě větší klid a zároveň získává více pozitivní zpětné vazby od kolegyň a rodičů,**

což posiluje její sebevědomí. Tomu pomohlo zadání experimentu na děláni a pozorování. V návaznosti na to, že se začala v práci častěji chovat autenticky.

Shrnutí

Obzvláště užitečné bylo během naší spolupráce využívání oceňujících shrnutí, důkladné mapování změn v mezidobí, práce s výjimkou, identifikace a utilizace zdrojů a v neposlední řadě také zadání experimentu na děláni. Klientce se během několika měsíců naší spolupráce podařilo realizovat mnoho změn, které vedly nejen k naplnění společného projektu, ale především k její větší osobní i životní spokojenosti.

Zdroje:

Grant, A. M. (2017). Solution-focused cognitive–behavioral coaching for sustainable high performance and circumventing stress, fatigue, and burnout. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 69(2), 98–111.

O autorce: Magdaléna Šimková



Magdaléna Šimková vystudovala žurnalistiku a psychologii na FSS MU v Brně. Aktuálně je na rodičovské dovolené a přitom působí jako terapeutka na Fakultě restaurování Univerzity Pardubice a ve své soukromé praxi v blízkosti Litomyšle. V minulosti působila například v PPP a SPC Ústí nad Orlicí, v SVP ve Svitavách nebo jako školní psycholožka na Gymnáziu A. Jiráska v Litomyšli. Je absolventkou psychoterapeutického výcviku v přístupu zaměřeném na řešení.

https://www.instagram.com/hledam_reseni