



## „KEBY SME NIEKTORÉ SITUÁCIE V ŽIVOTE RIEŠILI S TAKOU LAHKOSŤOU AKO DELFÍNI A VYUŽÍVALI SVOJ POTENCIÁL TAK AKO ONI, ŽILO BY SA NÁM OVEĽA LAHŠIE,“ HOVORÍ O JEDNEJ ZO SVOJICH SKÚSENOSTÍ KOUČ VIERA G. FAITH

„Pochodila som celý svet, v Grécku, Dominikánskej republike, Južnej Afrike, Austrálii, Brazílii, v Las Vegas, v Nepále, na Kube a v iných krajinách som absolvovala špeciálne tréningy. Dobrý kouč je pre vás, prirovnala by som to ako v rodine manžel či priateľ. Každý z nás potrebuje porozprávať sa o svojej práci, či to, čo robíme, je dobré. Získať trochu iný uhol pohľadu je totiž veľmi dôležité. Kouč pomocou otázok podnecuje premýšľanie človeka, čím mu pomáha jasnejšie si uvedomovať súvislosti, zvyšovať svoju vnútornú angažovanosť a zdokonaľovať sa,“ aj takto o svojom poslaní hovorí Viera G. Faith

### NÁSTENKA SNOV

Žiť sa oplatí, treba mať len svoje sny a nezdávať sa. Tie vlastne pomohli Vieri G. Faith nielen prejsť ťažkým životným obdobím, ale robiť to, čo miluje. „Mala som dvadsaťpäť a beznádej. Zrútil sa mi svet, na ktorom mi tak veľmi záležalo. Rodina. Tá bola pre mňa všetkým. Prišiel deň, kedy som si uvedomila, že udržať manželstvo už ďalej nevládzem. Bola som týraná žena na hranici prežitia. S dvomi deťmi som zostala bez práce a na ulici.“ Jej hlas sa pri rozprávani ani trochu nezachvel. Tá žena spred pätnástich rokov je dnes suverénna dáma, ktorej svet leží pri nohách. „Jediné, čo som vtedy mala, bola vôľa nájsť si nový zmysel života. To bolo mojím jediným svetlým bodom. Urobila som si nástenku, na ktorú som si dala všetko, čo sa mi páčilo. Keď som nemohla mať to, čo chcem, musela som si niečo pekné vymyslieť. Urobila som si koláž obrázkov svojich snov. Bolo to až neuveriteľné, že takmer všetko sa mi splnilo do roka a do dňa splnilo. Našla som si úžasnú prácu, domov, kúpila auto. Všetky obrázky z nástenky som si dala do zlatej krabičky, ktorú mám dodnes odloženú ako svoj najväčší poklad,“ hovorí ako o zázraku Viera G. Faith. Dnes sa na to, čo sa udialo, pozerá úplne ináč. Nebol to zázrak, ale akési pravidlá - princípy, ktoré presne fungujú.

Odvaha ju viedla k cieľu. „Bola to nádherná cesta, aj keď nie vždy ľahká. No ja som jednoducho odmietala zlé veci, musela som veriť v

dobro. Boli to pre mňa neskutočné skúšky, ale v porovnaní s tým, čo som predtým prežila, bolo to pekné. Musela veľa pracovať na úkor detí, rôzne situácie zvládať neštandardným spôsobom. Dnes sa na to, čo sa dialo, pozerám cez vzorce. Všetko som najprv prežila a potom sa o tom dočítala,“ hovorí s úsmevom.

Dostať sa až na vrchol v prestížnej európskej firme sa nedá bez vzdelania. To bolo a je pre Vieru G. Faith tým najdôležitejším: „Dostala som šancu naučiť sa. Najprv v živote a potom cez vzdelávanie. Pochodila som celý svet. Obrovským zážitkom bol pre mňa coaching od známeho trénera reči tela a motivácie k činnosti Horsta Rückle.

je jedinečný, osobnosť s istými danosťami, ktoré treba rozvíjať. Knihy sú ako šablóna, sú pasívnym učiteľom, ľudia začnú pracovať na svojich slabých stránkach a nevyvíjajú tie silné. Tie potom potláčajú. Je to ako keby ste sedeli medzi štyrmi stenami, žili podľa návo- du. V rámci koučingu človeka podporujeme v jeho nápadoch, ale a čo je veľmi dôležité, ne- nesieme zodpovednosť za jeho rozhodnutia, každý si musí svoj život žiť sám. Človek môže svoju prácu zvládať sám, ale keď pracuje s ne- správnymi návykmi, prispôsobí sa, z výsled- kov nebude mať radosť. Každý z nás má vlohy pre niečo, je len dôležité ich objaviť a správne rozvíjať. Keď človek nezabudne, kto je nestratí

## KOUČ VIERA G. FAITH: „Nič z minulosti neplatí, musím ísť ďalej!“

### ŽIVOTNÉ SKÚŠKY POSILŇUJÚ

Možno si teraz povieť, aké sny ešte môže mať tá žena. Je úspešná, vyhrala boj sama nad sebou. Životné výzvy sú pre ňu hračkou. Takže, z akých obrázkov by si dnes urobila koláž? „Dnes už materiálne veci nie sú pre mňa dôle- žité. Sú iné hodnotové veci, ktoré sa netýkajú vás, bydliska. Rada pomáham ľuďom, pre mňa je dnes dôležité prenášať svoje skúsenosti do praxe. Vnímam, že ľudia sa radi učia, no keď prídu do konfrontácie, ťažko prenášajú svoje vedomosti do reálneho života. To bol pre mňa ten dôležitý moment, prečo som sa rozhod- la vydať na cestu koučingu. Aby som ľuďom pomáhala vedomosti uplatniť v konkrétnych situáciách.“

Je vôbec možné zmeniť sa, premôcť strach, ktorý nám bráni verejne vystupovať či vôbec presadiť sa? „Isteže, je to cesta postupného učenia sa. Mala som svoju víťaznú zostavu sto manažérov, s ktorou som dokázala dostať sa medzi najlepších. Boli to ľudia s rôznym po- volaním. Pracujem s tímami nielen na Slove- sku, ale v rámci desiatich krajín sveta a všade fungujú rovnaké princípy. Každý človek má však svoje tempo, ako sa dokáže meniť, no čo je najdôležitejšie, je ísť ďalej, žiť podľa svojich predstáv. Každá skúška nás len posilní, vyvíja- me sa v súlade s hodnotami akceptovať u ľudí ich osobnosť.“

Kníh o tom, ako zmeniť svoj život k lepšie- mu, je veľa. Ako to vlastne funguje? „Každý

sám seba, dokáže vyvíjať nádherné hodnoty. A najväčším šťastím je, keď za prácou sú aj vý- sledky.“

Motivácia je motorom, ktorý ženie dopre- du. Do akých výšok môžeme snívaj? „Hranice sú neobmedzené, no väčšina sa bojí snívaj o veľkých veciach. Napríklad, že pre mnohých je nepochopiteľné, že môže zarobiť milión. Dá sa, treba mať len odvahy. Netreba si hovoriť, že raz budem šťastný, budem mať peniaze, ale teraz to prenášať do skutočnosti. A práve stretnutia s koučom sú motivujúce.“ Budú- cnosť. Slovo, ktoré láka. „Isteže, rozmýšľam o nej aj ja. Ako ísť ďalej? Dosiahla som pozíciu generálnej manažérky a akcionárky firmy, koučujem, mám rodinu. Pre vyváženie pra- covnej činnosti vyvíjam aktivity v rámci vlast- nej neziskovej organizácie. No nič z minulosti neplatí, potrebujem ísť ďalej. Mojm mottom je Chcem sa s vami podeliť. Zo skúsenosťami, vedomosťami. Tým, ktorí majú záujem, ponúkam vlastné dúhové číslo – Váš poten- ciál rozvoja osobnosti na [www.vip-team.eu](http://www.vip-team.eu). Koučing je najúčinnnejší vo sférach predaja, manažmentu a veľmi výrazné výsledky mám v koučingu pre majiteľov firiem,“ dodáva Viera G. Faith

Adriena Šmihulová



S koučom Vierou G. Faith sa budeme stretávať na stránkach Pressa pravidelne každý týždeň v rubrike Secret. Keď máte nejaké otázky, môžete ich zaslať na mailovú adresu [vip@vip-team.eu](mailto:vip@vip-team.eu)



Just be happy

Koučing je sprevádzanie niekoho procesom učenia a rozvoja, schopnosť meniť sa pomocou aktívneho počúvania a kladenia cielených otázok a je to aj pomoc nachádzať riešenia. Kouč nevystupuje v roli kritika podriadeného, ale v roli múdreho radcu, ktorý mu však nehovorí čo a ako má robiť, a nerozhoduje za neho, ale prostredníctvom rozhovoru s ním usmerňuje jeho myslenia tak, aby sám premýšľal nad tým, prečo sa mu práca nedarí tak, ako by chcel, a sám hľadal spôsoby, ako svoju prácu zdokonaľiť. Základným východiskom koučingu je myšlienka, že človek sa najlepšie učí v praxi - z vlastných skúseností. A úlohou kouča je sprostredkovať koučovanému získanie vlastnej skúsenosti, ktorá sa stane regulátorom jeho chovania v budúcnosti. Napríklad kouč nebráni vedenému pracovníkovi v chybnom postupe. I ten môže byť pre pracovníka cennou skúsenosťou, z ktorej sa môže poučiť pre budúce jednanie. Koučing kladie pomerne vysoké nároky na komunikačné zručnosti kouča, predovšetkým na jeho schopnosť viesť pracovný rozhovor a kľásť vhodné otázky.