

# Jitka Ševčíková dobře ví jak na stres



**„K profesi lektora, mentora a kouče mě přivedli lidé, které inspirovaly moje zkušenosti a životní postoje. Pracovat s emocemi a stresem jsem začala před více než deseti lety.“**

## Jak vypadala Vaše cesta k současné profesi?

Původně jsem vystudovala ekonomii a marketing a dlouhá léta jsem se tím i živila. Někdy jsem pobývala i v zahraničí (Norsko, USA, Rusko, Finsko). Začínala jsem ve státní správě, pak přešla k zahraničnímu obchodu. Posledních 9 let v zaměstnání jsem pracovala ve firmě zabývající se špičkovými informačními technologiemi. Tehdy jsem využila dvouletého evropského vzdělávacího projektu LESK: Lektor emočních a sociálních kompetencí. Vystudovala jsem emoční inteligenci a emoční leadership. Bylo to právě v době, kdy jsem se vyznat v emocích, a v redukci stresu potřebovala nejvíc ve svém životě. Tehdy jsem spolupracovala i s divadlem Bolka Polívky a hercem Jaroslavem Duškem. Od roku 2011 lek-

toruji a koučuji na volné noze, učím klienty pracovat s emocemi, se stresem. Živím se prací, která mě velmi baví a dobře žíví. Mám mnohem více času na odpočinek i na svůj osobní život. Ale ta cesta tedy jednoduchá fakt nebyla.

## Co vás k tomu vůbec přivedlo?

Kdyby nebylo pár stěžejních okamžiků na mé cestě, asi bych dosud zpracovávala marketingové analýzy. Jedním z hlavních milníků byla tragická smrt našeho 14 letého syna. Nebyla jsem vychovávána k projevození emocí. Neuměla jsem se s nimi vypořádat. Nerozuměla jsem tomu a potřebovala ten proces pochopit. Nechtěla jsem skončit jako zoufalá „oběť osudu.“ Tato událost otfásla celou naši rodinou i okolím. V rychlém sledu následovaly ještě další smutné události. Potřebovala jsem po-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
A	D	E	P	T																								
23	3	27	5	1	1			19	27	5	19	2	2	1			23	20	22	23	28							
3	20	1	7	28			4	21	19	13	19	6				5	15	23	5	19								
		10	28	3	27		3	4	19	23		23	12	28				3	5									
27	9	21		18	19	28	27	1		1	2	9	5			29	3	1	19									
13	21		19	2	4	19	21		10	9	29	27		27	3	27	23											
1	29	1	4	3	23	5		27	7	29	19		28	19	14													
23	1	28	12	20		21	1	28	28	22		14	9	6	19	28	1											
		4	28	3	8		28	26	11		2	15	27	1	29	12	5											
19	23	1		5	7	5	1	29		5	26	16	1		1	13	1											
20	9		5	17	20	3	29		20	7	28	12		13	23	1	27											
1	20	1	21	3	28	1		14	1	23		27	21	3	13													
29	1	14	19	14		27	1	28	7	27	19		19	5	7	23	27											
		1	28	1	4		20	19	28		4	19	29	19	24	27	1											
5	1	27		14	19	14	3	27		16	19	28	2		29	19	23											
21	9		2	15	27	1	29		4	1	21	3		8	19	4	1											
1	28	27	19	16	19	28		18	26	28		4	1	4	9													
4	1	21	5	1	18		6	12	4	1	25		4	21	13	19	27											
		25	22	5		10	12	20	1		1	4	1	5	22	27	1											
1	A	20	19	27		24	26	28	1		20	19	9	21		25	1	5										
2	D	1	13		20	1	27	7		20	22	23	28		11	12	4	1										
3	E	18		14	19	14		13	3	21	8		23	28	3	6												
4	P	19	16	12	2	27	1		23	1	27	19		1	28	27	1	29										
5	T	21	19	18	17	1	2		19	13	1	21		27	1	9	11	3										

rozumět tomu, co se s námi děje, jak to zvládnout, jak to dlouho trvá, co mám dělat, kdo už to zvládl. Co komu na té cestě pomáhalo. Co může pomoci mně. Nasměrovala mne režisérka Olga Sommerová se svým filmem Přežili jsme svoje děti. Díky němu jsem začala spolupracovat s občanským sdružením Dlouhá cesta, které se zaměřuje na pomoc rodičům po smrti dítěte. Než jsem se rozkoukala, už jsem aktivně pomáhala rozjíždět nové svépomocné projekty a vymýšlela i svoje vlastní. Například Barevného anděla. Do té doby spadá i spolupráce s Jaroslavem Duškem, který nás v začátcích velmi podpořil. Ke své současné profesi lektorky EQ jsem se dostala trochu oklikou a nedobrovolně: mé místo ve firmě bylo zrušeno a já se octla ve 40 letech nezaměstnaná. S odstupem času říkám, že to bylo to nejlepší, co se mi v té době mohlo stát. Průběžně se začali ozývat agentury, firmy, manažeři i skupiny, že chtějí semináře na oblast redukce stresu, emočního leadershipu, konflikt managementu, live managementu, prevenci syndromu vyhoření a dalších témat. Mojí největší přidanou hodnotou je, že vše, co školím, sama žiju, mám to pevně zakotvené ve svém životě. Využívám kombinaci technik a mé životní praxe. Nejsou to jen plané teorie. Učím i na několika vysokých školách vysokoškolské pedagogii.

**Jak vypadá práce s klienty?** Na úvodní schůzce si vyjasňujeme klientovy představy, cíle spolupráce a to, zda jsem já ten vhodný člověk, který je schopen ho k nim doprovodit. Poté si dáme nějaký čas na rozmyšlenou, zda spolu chceme půl roku pracovat na cestě k jeho cílům. Zpravidla si stanovujeme tři hlavní cíle, které by spolu neměly být úzce propojeny, aby byl jeden dosažitelný bez druhého. Někdy usoudím, že zájemce o koučink či mentoring není „můj klient“, doporučím mu

spíše psychologa nebo terapeuta. Já se zabývám zejména mentoringem (poradenství), shapingem (formování pomocí pozitivní zpětné vazby) a facilitací (usnadňováním nových startů či projektů). Lidé si ke mně přicházejí pro rady, častěji muži než ženy. Mám v sobě velmi silný mužský princip, mé schůzky mají strukturu a řád. I když se může zdát, že se jedná o příjemné povídání, je to vědomá práce se změnami životních návyků, které člověka omezují a stresují. Mnohdy se schůzky neodehrávají v kanceláři (mám kancelář v Praze i v Brně), (tajejka), mozek pracuje efektivněji při pohybu a s dostatkem kyslíku. Součástí individuální práce jsou i účasti na mých seminářích, kdy vidím, jak klient pracuje ve skupině, může využít vypracování osobnostní psychodiagnostiky a dalších doplňujících konzultací s mými kolegy. Školím nejen v Čechách, ale i české klienty, kteří za mnou přiletí na Bali, na Mallorku a na Filipíny. Tam mohou dostatečně daleko od práce a domova získat patřičný odstup a zredukovat stres i méně tradičními metodami. Exotické prostředí dělá svoje, jiná kultura, náboženství, mnoho okolních vlivů tam doplní techniky nás lektorek. Ta změna prostředí je součástí práce. Zaměstnavatelé tam své zaměstnance posílají z Čech za odměnu na týden či 14 dní. Věnuji se týmům, párům i jednotlivcům. Je to smysluplná a pestrá práce. Často publikuji v médiích, spolupracuji s Českou televizí a Českým rozhlasem na téma stresu a emocí. S kolegyněmi jsme napsaly knihu S láskou i rozumem o emoční inteligenci rodičů a dětí. Nyní s psychoterapeutem Michalem Mynářem píšeme pro nakladatelství Grada knihu o Šťěstí a pozitivní inteligenci. Často podporuji filantropické a charitativní projekty, učím firmy společenské odpovědnosti. To mě velmi naplňuje a baví. Vidím výsledky brzy v praxi.