



Diagnostická zpráva o průběhu hry Get2KnowMe®

IDENTIFIKACE UCHAZEČE

- ANONYMIZOVÁNO, diagnostika v rámci Strategického auditu

ZAMĚŘENÍ DIAGNOSTICKÉHO SETKÁNÍ

- Shrnutí průběhu zážitkového diagnostického setkání s využitím originální psychologické metody Get2KnowMe®.
- Shrnutí pozorování, interpretace výsledků a doporučení pro klienta, případně studijní trenéry.

ZAMĚŘENÍ ZPRÁVY

- Zpráva **shrnuje výsledky** Get2KnowMe® (dále jako G2KM®) tak, aby se klient mohl opakovaně vracet ke klíčovým hodnotám, sledovat jejich proměňující se význam a představu o naplnění, s nimi spojené emoce a míru jejich praktického naplňování v osobní i profesní oblasti.
- Nabízí cestu, jak si na pravidelné bázi uvědomovat, co je pro klienta důležité, jak se v uvedené oblasti cítí a co s tím podnikne dále. Hlavním záměrem je **podpořit poznávanou osobu** v rozhodnutích, které potřebuje konat denně, aby mohla žít takový život, jaký si skutečně autenticky představuje.
- V textu **pracujeme s pojmy** reflexivní a aspirační hodnota. Jedná se o vyhodnocení, nakolik se klientovi daří hodnotu naplňovat (daří = reflexivní, vypráví o tom, jak hodnotu naplňuje, nedaří = aspirační, vypráví o tom, co by chtěl, jak by to mělo být). Může být použit i termín kompenzační hodnota – klient tuto hodnotu volí místo jiné, nedosažitelné.
- **Doporučujeme se ke zprávě opakovaně vracet** a průběžně se zamýšlet nad:
 - vnímáním a definováním zvolené hodnoty/zvolených hodnot,
 - emocemi spojenými s aktuálním naplňováním dané hodnoty,
 - aktuálními cíli a konáním v oblasti dané hodnoty.
- V případě zájmu je možné [zakoupit si karty a příručku](#) a využívat tuto aktivitu pro pravidelnou sebereflexi a rozvoj.





MOTIVY K DIAGNOSTICE/STUDIU:

- **Co klient očekává od diagnostiky G2KM®?**
 - Chce zjistit více o sobě, aby se mohl zlepšit a překonat rutinní nastavení.
- **Co klient očekává od spolupráce s Essential college?**
 - Chce efektivně pracovat na osobním rozvoji navzdory vytížení, využít příležitost k posunu a probíhající strategický audit.
- **Jaké role klient v životě zastává (a aktuálně vnímá jako důležité)?**
 - ANONYMIZOVÁNO

PŘEHLED VYBRANÝCH POJMŮ A AUTENTICKÁ INTERPRETACE

1. Hodnota – emoce – kompetence

- HODNOTA: Rodina.** Znamená to péče věnovaná rodině, starat se o ni, trávit spolu čas. Teď se vídáme jen večer, když na mě čekají. Znamená to potkávat se, teď se to neděje, nebo velmi málo. Dříve to bylo naplněno více, teď opravdu nemám čas. Pracuju na úkor rodiny. Nyní pro naplnění dělám to, že někam jedeme. Mám přání to celé otočit, věnovat více rodině. Snažím se o to celý život, ale nejde mi to.
- NAPLNĚNÍ hodnoty: 50%** (protože toho bylo více, nyní na půl plynu). Chtěl bych jí věnovat více času (blízké i vzdálenější rodině)
- EMOCE: Láska**, to je hlavní emoce, že mám ANONYMIZOVÁNO. Ale nejvíc zažívaná je teď spíš **Obava**, že tomu nevěnuju dost času. Mně to vyvolává **Vinu** a **Stud**, že to nemám.
- VYBÍRÁ KOMPETENCE: Naslouchání.**
- CO NOVÉHO PŘINÁŠEJÍ KOMPETENCE:** Více porozumění rodině bych měl. Např. žena mi říká, že tam nejsem a nenaslouchám. Já bych od toho chtěl, že bych tam byl jednoduše fyzicky přítomný. (i po doptání a poukázání na možnost, že toto by spíš pomáhalo druhým kolem něj): mně by to pomohlo taky, když budou spokojení oni, já taky. Sám pro sebe tam nic lepšího v kompetenci nevidím. Možná **Orientace na výsledek**, že bych dodržel své předsevzetí.





2. Hodnota – emoce – kompetence

- a. **HODNOTA: Práce.** Když se daří, je úspěch, když něco funguje. Rád pracuju. Nabíjí mě to. I když mě to unavuje, tak toto preferuji. Živí mě to, dává mi to peníze. Taky mi hodnotu naplňuje růst firmy, když se mi daří a posiluje to mé ego. Když lidé nemají zájem, nekomunikují, stěžují si, jsou rozhádaní, atd. = to mi hodnotu bere a oslabuje, vadí mi to. Např. přesvědčování zaměstnanců, to mi bere energii a vadí mi to.
- b. **NAPLNĚNÍ hodnoty: 50%**, bere to hodně energie i času, ale spokojen jsem jen na půl.
- c. **EMOCE: Zoufalství, Vztek a Zmatek.** Protože se hádám s lidmi, přetěžuju se. Ale někdy taky druhá strana, když to funguje, tak Spokojenost, ale je jí málo.
- d. **VYBÍRÁ KOMPETENCE: Orientace na výsledek a Rozhodnost.**
- e. **CO NOVÉHO PŘINÁŠEJÍ KOMPETENCE:** Pomohlo by mi to k rychlejšímu zlepšení. Dobil bych si energii. Jasně bych se rozhodl, to by mi ušetřilo čas v práci, jasněji bych jednal, bez tolika možností a pochyb. Orientace by vedla ke zlepšení, že chci. Být více užitečný a efektivní, nedělat mikromanagement.

3. Hodnota – emoce – kompetence

- a. **HODNOTA: Zdraví.** Už mi bude ANONYMIZOVÁNO, cítím, že se na ni chci více zaměřit. Měl bych. Dohání mě zdraví, když se mu nevěnuju. Je to aktuální pocit, že je to důležité, abych o sebe pečoval. Jsem unavený, zapomínám, to se dříve nedělo. Pro naplnění toho teď moc nedělám, maximálně beru vitamíny, ale chybí mi jízda na kole, sport, atd. Tento týden jsem např. pracoval do noci na úkor mě.
- b. **NAPLNĚNÍ hodnoty: 30%**
- c. **EMOCE: Strach, Obava.** Protože se bojím, že se to někde projeví, to že se přepínám.
- d. **VYBÍRÁ KOMPETENCE: Větší Zodpovědnost** sám k sobě.
- e. **CO NOVÉHO PŘINÁŠEJÍ KOMPETENCE:** Mělo by to stoupající tendenci. Díky větší zodpovědnosti ve zdraví, bych postupně zlepšil každou z hodnot. Protože bych na to měl kapacitu. Bylo by to jako základ pyramidy. “Zazdrojovaný odspodu”





4. Hodnota – emoce – kompetence

- a. **HODNOTA: Svoboda.** Když mě nikdo neutlačuje, když si mohu dělat, co chci. Že mohu jet, kam chci, že se mám finančně dobře. Že mohu říct, co chci a nést následky. Pro naplnění dělám to, že podnikám, to je kus svobody. Pánem svého času, ale zároveň utlačen. Nesvoboda pro mě je, když se musím podřídit zákazníkovi na úkor sebe a firmy. Když jsem pod tlakem a mám toho moc. Jsem spíš “otrok” a “hrnu to před sebou.”
- b. **NAPLNĚNÍ hodnoty: 100%**, (po doptání na kontext dodává, že méně: 90-80%). Já si to přivozuji, já to zajišťuji. Když ale mě utlačují druzí, nebo já se nechám utlačovat, tak spíš **60%**, protože např. i mobil mě velmi omezuje (např. ANONYMIZOVÁNO hovorů denně).
- c. **EMOCE:** Když se to snažím vidět optimisticky, tak **Radost**, že svoboda aspoň nějak je. Celkově ale **Vztek, Zoufalství**, že si to neumím nastavit jinak a mít to jinak.
- d. **VYBÍRÁ KOMPETENCE:** Věnovat víc času tomu důležitému, možná **Kuráž**.
- e. **CO NOVÉHO PŘINÁŠEJÍ KOMPETENCE:** Pomohlo by to zacílit na reálné kroky k větší svobodě. Nejen přemýšlení o tom. Reálné kroky, jít tomu naproti. Prioritizovat se.

5. Hodnota – emoce – kompetence

- a. **HODNOTA: Rovnováha.** Když všechny ostatní hodnoty jsou harmonické. Teď ji nemám. Znamenalo by to pro mě skončit v práci v 16, ne v 19, a pak ještě doma pokračovat večer do noci v práci na počítači. Pak opakovaně řeším, že jsme v silné nerovnováze. Aktuální stav je špatný. Představa je vyvážit pracovní a osobní čas. Resp. mít nějaký osobní čas. Je to možná tím, že se nechám často vtáhnout do problémů jiných a pomáhám jim i když já sám nemohu. Když mi někdo řekne “potřebuju tě na něco”, tak mám tendenci to poslechnout i když já se potřebuji taky (sám pro sebe).
- b. **NAPLNĚNÍ hodnoty: 30%**, velmi nízké pro mě.
- c. **EMOCE: Zoufalství. Vztek.** Chtěl bych to ve větší rovnováze, a to opravdu není, takže mě tíží aktuální stav.
- d. **VYBÍRÁ KOMPETENCE: Zodpovědnost. Čestnost** vůči sám sobě.
- e. **CO NOVÉHO PŘINÁŠEJÍ KOMPETENCE:** Tvořit rovnováhu sám. Vrátil bych si tím “kormidlo” nad tím vším. Když jsem v pracovním pohlčení, nemyslím na rovnováhu. Takto bych na ni víc myslel. Např. oběd, pauza, osobní čas, klid, atd. To bych více získal, nenechal bych se tolik vtáhnout, měl čas pro sebe.





SHRnutí MODERÁTORA HRY Get2KnowMe®

1. Pozorování

- **Zpětná vazba na průběh hry:**
 - “Mám dojem, že když se to pojmenuje, tak si uvědomím, že bych na tom měl více pracovat. Vím to o sobě, ale někdy bez zastavení se hrnu vše před sebou. Možná bych tolik nemusel. Ani bych vše nemusel řešit, asi by se nic nestalo. Žena by mi řekla, míň pomáhat druhým, když to sám zrovna potřebuji. Celé bych to měl otočit, dát Já na první místo. Jak říká nápis nade mnou v kanceláři: ANONYMIZOVÁNO”
- Délka trvání hry 60 minut.
- ANONYMIZOVÁNO vstupoval do diagnostiky s cílem o sobě něco zjistit, dodržel ANONYMIZOVÁNO, který s firmou podstupují, a přáním, aby si z toho odnesl nějakou změnu/ užitek. Během hry působil soustředěně, časté byly hodnoty a jejich popis spojený s vyčerpáním, někdy touhou po změně. Mluvil otevřeně a vracel se k tématu viny a přetížení. Uvědomování si aktuálního stavu bylo u ANONYMIZOVÁNO někdy zkreslené pozitivním úhlem pohledu a tendencí reálný stav zlehčovat. Změnu popisoval přesně, ale spíše v rovině přání.

2. Interpretace

- Všechny hodnoty, které ANONYMIZOVÁNO vybral, spojuje popisovaná touha po změně a současně významná vnitřní blokáce, která změně brání. Vybrané emoce ukazují na dlouhodobou zátěž a přetížení, která u ANONYMIZOVÁNO vedou k pocitu stagnace, přestože navenek působí velmi výkonně a aktivně. Napříč hodnotami se také ukazuje potřeba aktuální stav někdy zrelativizovat tím, že nízké naplnění je jen jeden úhel pohledu a v jiném by to bylo zcela v pořádku.
- Hodnota **Rodina** je v popisu ANONYMIZOVÁNO aspirační hodnotou. Mluví o přání být přítomnější, ale fakticky říká, že se mu to dlouhodobě nedaří. Emoce Stud a Vina odkazují na vnitřní konflikt. Ví, co je důležité, ale nedaří se mu to realizovat. Volí kompetenci Naslouchání, ale v popisu spíše chybí (i po nabídce a doptání moderátora hry) reálná změna. Převážně jde o strategii, která má přinést užitek druhým. Schopnost být zde „pro druhé“ převažuje nad potřebu být tu i sám pro sebe. V rámci hypotézy by bylo možné přemýšlet, do jaké míry jde o potřebu uznání právě skrze péči o druhé (tedy kompenzaci).
- Hodnotu **Práce** popisuje jako zčásti reflexivní, zčásti aspirační. Rád pracuje, ale zároveň se přetěžuje. Hodnota je převážně aspirační. Práce je pro něj sice z části zdrojem energie, ale i její hlavní spotřebou. ANONYMIZOVÁNO vybírá kompetence Orientace na výsledek a Rozhodnost s cílem ulevit si. I tyto kompetence ale stále směřují spíš k výkonu, než k reflexi změny v pracovním





režimu. Možné bloky kompetentního chování jsou zde potřeba kontroly, mikromanagement, vnitřní přesvědčení o své hodnotě spojené s výkonem. Práce ANONYMIZOVÁNO slouží zčásti jako únik od jiných neřešených témat (např. strach ze zastavení).

- **Zdraví** je u ANONYMIZOVÁNO hodnota aspirační, naplněná ze 30 %, ale popisuje ho jako „základ pyramidy“. Kompetence Zodpovědnost k sobě ukazuje, že vnímá, jak pro něj zdraví ovlivňuje vše ostatní. Zde se otevírá možnost změny. ANONYMIZOVÁNO vnímá, že pokud neposílí zodpovědnost za vlastní zdraví, všechny ostatní hodnoty budou ohrožené. Emoce Strach a Obava zčásti slouží jako motivace (ale aktuálně spíše jako „strašák“ toho, že se mu s tím nedaří nic udělat), ale pouze pokud přejdou v reálné kroky. Je zde riziko spojené s vyčerpáním/ somatizací problémů/ atd.
- **Svobodu** vnímá jako reflexivní, ale reálně je také spíše aspirační. Objevuje se zde také ambivalence, se kterou ANONYMIZOVÁNO hodnotu popisuje (viz úvod Interpretace – relativizace). Někdy 100 %, někdy 60 %, ale v zásadě po doptání a konfrontaci popisuje, že reálné naplnění je nízké, sám se označuje jako „otrok“ práce. Emoce Vztek a Zoufalství to potvrzují. Kuráž jako kompetence může přinést změnu – odvahu postavit se zvykům, které ho vedou k přetěžování. Aktuálně si Svobodu spíše projektuje do budoucnosti („až jednou...“), místo aby ji hledal i ve způsobu, jak dělá každodenní věci.
- **Rovnováha** jako vybraná hodnota dává ucelení všem zbývajícím hodnotám, které byly spíše velmi málo naplněné a celkově tvoří aspirační Rovnováhu. Její aktuální nenaplnění je spojené se vztekem a zoufalstvím. ANONYMIZOVÁNO pojmenovává, že je uvězněn v roli pomocníka druhým na úkor sebe. Volí kompetenci Zodpovědnost vůči sobě, což ukazuje na možný posun. Zde je případně nutné pracovat s hranicemi. Většinu času řeší problémy i tam, kde na ně nemá kapacitu a posiluje se riziko ztráty kontaktu se sebou samým.





3. Doporučení

Co by se mělo stát, aby se klient v každé oblasti hodnota – emoce – kompetence posunul dále.

- Aby se ANONYMIZOVÁNO mohl posunout ke změně v uvedených hodnotách, doporučuji zaměřeni na násl. oblasti, které sám během diagnostické hry pojmenoval.
- Zdraví: zařadit pravidelnou péči o zdraví jako první aktivitu (sám popisuje potřebné činnosti jako např.: aktivní oběd mimo počítač, klidná večeře s rodinou,...). Tím by získal první “stupeň pyramidy” své rovnováhy, kterou pojmenovával jako velmi potřebnou a aktuálně chybějící.
- Práce s emocemi, potřebami a přetíženiím: posílit vnímání vlastních emocí a potřeb, naučit se je pojmenovat a zdravě naplňovat. Dále příp. témata jako vina/ selhání.
- Obnova pocitu svobody v denním programu: hledat svobodu v reálných, dosažitelných pracovních volbách (offline čas, rozhodnutí říct „ne“, delegování, ...).
- Práce s hranicemi a zodpovědností k sobě (např. akční krok, pojmenování emocí a potřeb, naslouchání potřebám, prioritizace svého času, posílení zdravého vztahu k sobě, atd.)

INFORMACE O DIAGNOSTICE

- provedena originální diagnostickou metodou Get2KnowMe®
- DALŠÍ ČÁST ZPRÁVY: ANONYMIZOVÁNO

