

Zostať sebou aj vo vede a školstve

Individuálny rozvojový program pre pracovníkov vo vede, výskume a vo vysokoškolskom prostredí

Hodnotenie, porovnávanie a vysoké nároky sú prítomné aj v akademickom prostredí. Mnohí v ňom fungujú roky bez toho, aby sa zastavili, až kým si nevšimnú, že ich spôsob práce, rozhodovania a vzťah k sebe sa zmenili.

Program je určený pre ľudí, ktorí chcú systematicky reflektovať, ako reagujú na hodnotenie, tlak a neistotu v akademickom prostredí.

Pre koho

- vedci a výskumníci
- vysokoškolskí pedagógovia
- postdoktorandi
- doktorandi

Účastník získa

- 5× individuálne 60-minútové stretnutie počas 8 týždňov;
- podporné materiály na prácu v medzičase;
- sprevádzanie aj medzi stretnutiami;
- reflexie a skúšanie zmien v každodennej praxi;
- možnosť zvýhodneného follow-up koučingu po skončení programu.

Účastník si vyberie jednu tému, ktorej sa chce 8 týždňov venovať.

Práca vychádza z jeho vlastnej skúsenosti a konkrétneho profesijného kontextu.

Program pracuje s vlastnou metodikou postupnej zmeny.

Témy v programe

• HODNOTA ≠ VÝKON

Keď výsledky, spätná väzba a hodnotenie ovplyvňujú to, ako sa vnímam.

• VNÚTORNÝ KRITIK

Keď ma vnútorný tlak a porovnávanie ženie ďalej, aj keď je možné spomaliť.

• HRANICE A KAPACITA

Keď je náročné rozpoznať, kde končí moja kapacita a kde už idem na úkor seba.

• REŠPEKT K SEBE V HIERARCHII

Keď je ťažké zachovať si pokoj a rešpekt k sebe v nerovných alebo hodnotiacich vzťahoch.

(Téma je vždy voľbou klienta; program nemá predpísanú trajektóriu.)

Program podporuje

- väčšiu vnútornú stabilitu pri spätnej väzbe a hodnotení;
- jasnejší vzťah k vlastnej kapacite a hraniciam;
- znižovanie vnútorného tlaku a sebakritiky;
- pokojnejšie fungovanie v hierarchických vzťahoch;
- posilnenie vnútorných zdrojov.

cena programu: ~~450 €~~

cena na akademický rok 2026/2027:

390 €

Viac info



Mgr. Katarína Gajdošová, Ph.D., PKcS (SAKO)

Som vedkyňa s akademickou praxou a certifikovaná profesionálna koučka. Spojenie vedeckej skúsenosti, kvalifikácie v koučingu, mentoringu a citlivej orientácie na kontext klienta je základom môjho prístupu k sprevádzaniu a podpore jednotlivcov vo vede, výskume a vo vysokoškolskom prostredí.

☎ 0907 687 851

🌐 www.katarinagajdosova.sk

✉ kouc@katarinagajdosova.sk

Aby mal každý dostatok priestoru a pozornosti, v jednom 8-týždňovom cykle sprevádzam max. 4 – 6 účastníkov. Ak je kapacita aktuálne naplnená, spoluprácu je možné začať hneď po uvoľnení miesta.

Prihlasovanie: e-mail

Forma: online

Začiatok: individuálne

Zostať sebou aj vo vede a školstve

HODNOTA ≠ VÝKON

V prostredí, kde sú výsledky, výstupy a hodnotenia neustále prítomné, je ľahké začať vnímať vlastnú hodnotu cez to, čo sa podarilo alebo nepodarilo. Mnohí zažívajú, že spätná väzba, odmietnutie či spomalenie práce má okamžitý vplyv na ich sebaistotu. Téma vytvára priestor oddeliť odborný výkon od osobnej hodnoty a budovať stabilnejšiu vnútornú oporu.

- Mení spätná väzba alebo odmietnutie to, ako sa vnímam?
- Všímam si, že keď sa mi nedarí, začínam pochybovať nielen o svojej práci, ale aj o sebe?
- Chcel/a by som fungovať stabilnejšie, aj keď výsledky nie sú okamžite viditeľné?

VNÚTORNÝ KRITIK

- Mám v sebe silný vnútorný hlas, ktorý ma neustále tlačí k vyššiemu výkonu alebo porovnávaniu sa?
- Je pre mňa ťažké cítiť spokojnosť, aj keď objektívne robím „dost“?
- Môžem pracovať kvalitne aj bez vnútorného tlaku?

Akademici niekedy počúvajú v sebe silný vnútorný hlas, ktorý ich tlačí k neustálemu zlepšovaniu, porovnávaniu sa a prekračovaniu vlastných limitov. Ťažko rozlišujú, kde končí zdravá profesionalita a kde sa začína vnútorný tlak, ktorý im berie energiu a potešenie z práce. Práca s touto témou pomáha kultivovať vnútorný dialóg tak, aby podporoval kvalitu a udržateľnosť, nie vyčerpávanie.

HRANICE A KAPACITA

Akademická práca má tendenciu rozpínať sa do všetkých oblastí života – časovo, mentálne aj emočne. Viacerí cítia, že sú neustále „k dispozícii“, no zároveň majú pocit viny, keď si dovoľia spomaliť alebo povedať nie. Téma sa zameriava na budovanie jasnejšieho vzťahu k vlastnej kapacite a na hranice, ktoré umožňujú dlhodobu kvalitnú funkciu.

- Mám pocit, že moja práca nemá jasné hranice a často zasahuje do môjho osobného času alebo mi berie energiu?
- Zažívam vinu alebo nepokoj, keď si dovoľím oddych, spomalenie alebo odmietnutie ďalšej úlohy?
- Chcel/a by som vedieť lepšie odhadnúť, koľko toho zvládam, a fungovať dlhodobu udržateľne?

REŠPEKT K SEBE V HIERARCHII

- Dokážem si udržať pokoj a rešpekt k sebe v nerovnom postavení?
- Stáva sa mi, že sa v konfliktných alebo hodnotiacich situáciách skôr stiahnem alebo sa prispôbim na úkor seba?
- Chcel/a by som vystupovať istejšie a autentickjšie, aj keď som v podriadenej alebo hodnotenej pozícii?

Hierarchické vzťahy, mocenské asymetrie a hodnotiace pozície sú v akademickom prostredí bežnou súčasťou reality. Akademici môžu zápasť s tým, ako si zachovať profesionálny postoj a zároveň nestratiť rešpekt k sebe najmä v náročných interakciách či konfliktoch. Téma ponúka priestor na posilnenie vnútorného ukotvenia a istejšej prítomnosti v hierarchických vzťahoch.

ČO PROGRAM PRINIESOL

„Verím, že som dnes empatickejší a pozornejší voči názorom iných. Uvedomujem si, že hoci nemusím súhlasiť s každým názorom, ktorý mi je prezentovaný (ba dokonca nemusím ani iných presvedčať o tom svojom), môžem hľadať spoločné prieniky a dialógom tak budovať mosty namiesto ich pálenia.“ (Roman, postdoktorand SAV)

„Mám väčšiu istotu vo vlastných rozhodnutiach, dokážem si sebavedomejšie určiť, kde sú moje hranice a najmä ako veľmi a za akých podmienok ich chcem ohýbať. Prestala som sa pozeráť na priamosť ako na zlú vlastnosť a začala som svoje vlastnosti vnímať ako kvality, ktoré chcem ďalej rozvíjať.“ (Kristína, odborná pracovníčka SAV)

Čím program nie je

- nie je terapiou ani psychologickým poradenstvom;
- nezameriava sa na diagnostiku ani minulé traumy;
- nesľubuje rýchle riešenia ani zjednodušené návody na zvyšovanie výkonu;
- nesnaží sa človeka opraviť.