

fashion week magazin

LIFESTYLE | MÓDA | TRENDY | ZDRAVÍ

ČERVENEC - SRPEN 2017

20 Kč

JAKUB LUDVÍK

původně fotografem být nechtěl

Nikol Ponerová

nositelka jména luxusní značky PONER

Jaroslava Procházková
MÓDA O LIDECH A PRO LIDI

Gabriela Křečková

Všechno začíná v hlavě

trendy > **brýle 2017**

ALICE ABRAHAM

NENECHTE SE V ŽIVOTĚ NIČÍM ZASKOČIT A ŽIJTE S LEHKOSTÍ!



Všechno začíná v hlavě

Riká se, že cíl je cesta. Každý člověk, ať už má jakoukoli profesi, dojde někdy do stádia, kdy si říká - jak dál? Zda to, co dělá, chce dělat dál, a zda to dělá správně. Co zlepšit, kam se posunout či zda svůj život profesní, ale i osobní nenasměrovat úplně někam jinam. A přesně v tomhle vám ráda poradí odbornice, koučka Gabriela Křečková, jejíž heslo zní: Všechno začíná v hlavě!

„Lidé často řeší to, zda zůstat v práci, které věnují nějaké oblibě a co vlastně mají dělat dál. Snažím se odhalit jejich potenciál. Nebo se snažím nasměrovat je a ukázat možné cesty. Při rozhovorech s nimi zjistím, kde jsou jejich plusy, minuty a hlavně skryté rezervy, o nichž třeba ani sami nevědí.“ říká Fashion Week magazínu Gabriela Křečková, která je známá i jako velmi úspěšná personalistka a konzultantka pro firmy a instituce. Jejich služeb využívají společnosti právě pro její lidský, individuální přístup, znalosti, zkušenosti a jakýsi „šestý smysl“. Pomáhá jim nejen v personální oblasti, ale i v nalezení rezerv nastavených procesů, chyb, kritických momentů nebo výběru či individuálního rozvoje pracovníků, manažerů nebo týmů.

„Po určité, poměrně krátké době zjistím, jak by daný klient měl pokračovat dál. A zda třeba naopak změna, po které tolik touží, má smysl. Zda nelézá někde v oblacích. Někteří lidé si nevěří, nemají sebevědomí, a přitom jsou to nesmírně chytrí, vzděláni a úspěšní lidé. Jiným naopak sebevědomí nechybí a mohli by ho vyvážet, leč by měli být spíš hodné při zemi.“ říká pani Gabriela. Ta si je ale plně vědoma toho, a také s tím pracuje, že jde o lidskou individualitu. Že každý je zcela jiný a že i dva zdánlivě zcela podobní lidé, mohou být vlastně úplně jiní. „Vezměte si třeba jednoznačná dvojčata - jsou tak stejná a přitom je každé jiné. Povahou, zájmy, talentem... A takhle je to i u datších lidí. Těší mě, když mohu pomoci, když pak někdo přijde, zavolá ne-



Gabriela Křečková

bo napíše s tím, že jsem mu pomohla. Že našel ten správný cíl, nový smysl života. Lepší práci, prostředí, potkal nové lidi. Myslím si, že naší zemi by velmi pomohlo, kdyby mohli lidé dělat to, co skutečně umí, chtějí dělat a mají k tomu vlivy, aniž na to mají vložené školy. Škola ještě nikomu nedala patent ani jistotu, že bude dobrý, kvalitní a schopný.“ podotýká koučka. Gabriela Křečková jako „koučka“ a jakási „navigátorka“ nových obzorů a možností pro druhé umí pracovat i s lidmi, kteří mají špatný svůj takzvaný „timing management“. Mají toho hodně, nevědí co dříve. „Je nutné nastavit si cíle, priority nejen v profesi, ale i v životě. To řada lidí bohužel neví-

dá, nebo se to učí. Důležité jsou tedy dobré vztahy na pracovišti, v týmu, ať je jakkoli veliký. Osobní rozvoj není vždy jen o jednom člověku nebo jednom problému či chtění změnit jedno jediné. A co je také důležité, přemýšlet - reálně a takzvané „selstým rozumem“. Život není jen o tabulkách, normách, předpisech, osnovách. Pokud se bude někdo řídit pouze jimi, nemůže se divit, že často neví co s nimi, co s životem. A že třeba oholí jej nevnímá dvakrát dobře. Osobní přístup, lidský přístup, a nejenom IQ, ale EQ je důležitá součást života. Třeba i správného managera, profesora... I tam se toho dá hodně zlepšit.“ radí pani Gabriela, která několik let pů-

sobí jako certifikovaná koučka s mezinárodní certifikací ICF v osobním rozvoji klientů a v oblasti lidských zdrojů. „Práce s lidmi je vůbec to nejtěžší, ale zároveň nejkrásnější. Nejkomplikovanější na světě jsou lidské vztahy, ať v práci, v rodině, ve vztahu jako takovém. A my se musíme naučit je dobře využívat, nezneužívat a pracovat s nimi. Pak můžeme být úspěšní, obilbeni, a můžeme se posouvat dobře dál.“ radí pani Křečková.

No a kdo by se rád věnoval hlavně i svému zdraví, kondici a pohybu, protože i to je pro osobní rozvoj důležité, tak i to Gabriela Křečková umí. Dělá individuální konzultace v oblasti kosmetického a výživového poradenství, organizuje workshopy, učí a pořádá kurzy i tolik populárního Nordic Walkingu či Pilates. „Všechno to osobně dělám, zkusila jsem si to, nebo jsem si tím prošla. Nedoporučuji, „neučím“ a neřeším s klienty nic, o čem nejsem sama přesvědčena. Mám to tak nastavené, že všechno začíná v hlavě. I sebemenší pohyb ruky, nohy nebo rozhodnutí. Je to vážné jeňom na nás... Rozhodnout se musí každý sam. Bude se velmi těšit na sethoni s některými z vás.“

VITAL PLAN

Gabriela Křečková
poradce pro osobní rozvoj,
výživu a kondici

www.vitalplan.cz
www.vedomykrok.cz
Tel.: 603 449 600