

OSOBNOSTNÍ ROZVOJ WELLNESS PRAKTIKŮ V CELOŽIVOTNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

Markéta Šauerová

Abstrakt: V rámci celoživotního vzdělávání wellness praktiků zaměřujeme pozornost na odborné vzdělávání, sledování nových trendů ve wellness a získávání zkušeností s novými technikami. Stejně významné je rovněž věnovat pozornost rozvoji sociálních dovedností a technikám osobnostního rozvoje klienta, s nímž wellness praktik pracuje. Text uvažuje směry, v nichž by se měl odborník této profese vzdělávat a klade důraz například na koučink jako jednu z významných technik podpory a vedení klienta, osvojení dovednosti pracovat s Pozitivním scénářem života jako s nezbytnou technikou k podpoře převzetí odpovědnosti za vlastní cestu klientem samotným, či osvojení techniky neurolingvistického programování.

Klíčová slova: wellness praktik, sociální dovednosti, koučink, Pozitivní scénář života, neurolingvistické programování

THE PERSONAL DEVELOPMENT OF WELLNESS PRACTITIONERS IN LIFELONG LEARNING

Abstract: As part of the lifelong learning of wellness practitioners we focus on professional training, paying attention to new trends and gaining experience with new techniques. The development of social skills is of the same importance as the personality development of the clients with whom the practitioner meets. The text deals with the areas of development of a professional in this branch. An emphasis has been placed, among others, on coaching as an important technique of encouraging and guiding the client, mastering the skills to work with the Positive Life Scenario as a necessary technique in supporting a client's taking responsibility in his/her own way, and mastering the technique of Neuro-Linguistic Programming.

Key words: wellness specialist (practitioner), social skills, coaching, Positive Life Scenario, Neuro-Linguistic Programming

Moderní životní styl s sebou přináší potřebu efektivní relaxace. Setkáváme se tak stále výrazněji s rostoucím zájmem o wellness, jehož hlavním cílem

je komplexní péče o fyzické i duševní zdraví. Díky svému zaměření ukazuje směr, kterým lze i v dnešní náročné době žít plnohodnotný život. Ukazuje cesty, jak dosáhnout nejen tělesného zdraví, ale i vyrovnané psychiky, uchopení pocitů štěstí, radosti, pohody majících dopad na rozvoj tělesné krásy – dnes opět jeden z velmi důležitých faktorů společenského úspěchu.

Pomáhá naladit harmonii a rovnováhu na naší životní cestě a více než kde jinde je nutné s klienty pracovat s vědomím, že každý člověk je samostatný jedinec, jemuž vyhovuje něco jiného, a proto je potřeba respektovat jeho svobodnou volbu.

Východiskem pro filozofii wellness může být i Schweitzerova etika úcty k životu. Podle Schweitzera ve skutečnosti prvotní není vědomí toho, že myslím, ale vědomí, že jsem život, který chce žít. Prvotní je vědomí o tom, že se nacházíme uprostřed společenství, které chce žít. Prvotním vědomím člověka je poznání, že vůle k životu je touhou po životě. To je podle Schweitzera společná touha všeho živého a základní smysl života (Rusnák, 2010).

Jako v ostatních oblastech, i ve wellness je hlavním klíčem k úspěchu nejen dostatek kvalitního a odborně připraveného personálu, ale i výběr založený na typově vhodné osobnosti, která dokáže vizi wellness přenést ke klientovi, čímž velmi podstatně působí na jeho vnitřní motivaci při změně dosavadního životního stylu.

Aby wellness mohlo přinášet lidem vše, co přinášet má, pak nelze uvažovat jen o vybudování vhodných center, vhodných náplní, rozšiřování nabídek dle zájmu klienta ať už směrem k pasivnímu wellness či wellness beauty. Hlavní těžiště při poskytování wellness musí jednoznačně spočívat ve vhodném výběru wellness praktiků a v široké nabídce možností k dalšímu vzdělávání v této profesi. Je nutné, aby profesionálové dokázali svým klientům předat filozofii wellness, pomáhali jim se změnou vlastního myšlení a orientací na právě nejdůležitější součást wellness – a tím nesporně je – přijetí odpovědnosti za svou cestu a pozitivní přístup k životu.

Při výběru profesionálů do wellness provozů by mělo podstatnou roli hrát kromě úrovně odbornosti i typ jeho osobnosti a vynikající úroveň komunikativních a sociálních dovedností jedince, zvláště s důrazem na empatii. Tito specialisté se dostávají do úzkého kontaktu s klienty (při terapiích, při výživovém poradenství, při diagnostice dosavadního životního stylu, nastavení nutných změn apod.) a musí s nimi umět komunikovat jejich jazykem. Je důležité, aby zároveň ve vzájemném vztahu projevovali porozumění lidským vztahům a zároveň respektovali etický kodex (stejně jako např. sociální pracovníci).

Soubor těchto sociálně-psychologických kompetencí se však významně uplatňuje i při vzájemné interakci wellness praktiků v týmové práci, jejíž úroveň vytváří klima celého wellness zařízení.

Nahlížíme-li na klienty jako na bio-psycho-sociální jedince, je nezbytné, aby se právě kvalitní, efektivní komunikace a humánní přístup staly základem vzájemné interakce. Efektivní komunikaci v nové situaci je ovšem třeba se učit – existují již programy nácviku komunikačních kompetencí pro různé profese (učitele, lékaře, kadeřnice, manažery a další), a není proto problém na základě profesní a osobnostní analýzy wellness praktika sestavit program, rozvíjející požadované kompetence (Herмоchová, 2010).

Ve wellness centru má dobře vedená komunikace vliv na celkovou atmosféru, která u klienta vyvolává pocit bezpečí, pocit, že je vítán a povzbuzuje ho ve spolupráci a otevřené komunikaci i ze své strany. Pomáhá tak klientovi zvládat jeho problémy a dosahovat stanovených předsevzetí.

Přestože jsme v oblasti wellness podstatně závislí na úrovni svých zaměstnanců, mnohdy se setkáváme s obavami, jak jednak zajistit vhodný výběr specialistů a jak dále působit na jejich osobnostní rozvoj, jak vybrat vhodné osobnostní kompetence, na něž budeme dále zaměřovat pozornost.

Vhodným nástrojem pro tuto diagnostiku je vysoce spolehlivá metoda výběru zaměstnanců – indikátor osobnostních typů Myersové a Briggsové (MBTI)¹. Vhodnou metodou k rozvoji osobnostních kompetencí je pak pro tuto profesi (podobně jako pro další profese, jejichž úspěch je kromě odbornosti založen i na vynikajícím přístupu ke klientovi a nadstandardních komunikativních dovednostech) forma různých development center, která jsou často využívána v oblasti řízení lidských zdrojů.

Osobnostní a profesní profil wellness praktika

Abychom mohli určit vhodné oblasti k dalšímu vzdělávání wellness praktiků, je nutné uvažovat, jaký typ osobnosti by měl u této profese převažovat. Kromě obecné charakteristiky je pak samozřejmě nutné vycházet i z kvalitního personálního auditu, zvláště zaměřeného na vybrané klíčové kompetence, které vedou k úspěchu nejen samotného odborníka, ale jak již bylo řečeno i k efektivní práci celého wellness týmu.

¹Podrobněji In ŠAUEROVÁ, M. Personální diagnostika osobnostního typu profese „wellness specialista“. HOŠEK, V., TILINGER, P. (ed.). *Wellness jako odbornost*. Praha: VŠTVS PALESTRA, 2010, s. 87–93. ISBN 978-80-904435-0-1.

Vydeme-li z Myers-Briggs typologie osobnosti², patří mezi nejrozšířenější typy v populaci (shodně po 13 %) typy: ESNP, ESTP, ESFJ, ESTJ. Při bližším rozboru těchto typů získáme informaci, že v naší společnosti převažuje typ extrovertní (E), při součtu s dalšími variantami tvoří 75 %, dále převažují typy, které získávají informace prostřednictvím smyslového vnímání na základě předložených dat (S) a preferují tradiční způsoby řešení (82 %). Lidí, kteří získávají informace intuitivně, je u nás velmi málo a ve srovnání s rozložením v Evropě dosahuje jejich počet nejnižšího zastoupení. V oblasti rozhodování a zpracování dat je naše populace rozdělena do obou dimenzí rovnoměrně, polovina lidí se rozhoduje dle logických postupů (T), druhá část podle pocitů a vlastních hodnot (F). Z hlediska orientace na typ problémové úlohy jsme pak rovněž rovnoměrně rozděleni do obou podskupin, v první lidé preferují plánování a řád (J), ve druhé (P) upřednostňují volnost, spontaneitu, flexibilitu (Čakrt, 2006).

Pro oblast wellness doporučuji jako vhodný typ osobnosti – na základě vlastních dlouholetých zkušeností s používáním tohoto diagnostického nástroje a na základě zkušeností z přípravy a realizace koncepce vzdělávacích programů v oblasti wellness na úrovni vysokoškolského studia – typ Apollónský s variantou ENFJ (extrovert, intuice, cítění, vnímání) a ENFP (extrovert, intuice, cítění, usuzování) na úrovni wellness managementu a na úrovni wellness specialisty, na úrovni wellness praktika pak méně vyhraněný Apollónský typ, či případně typ Epimétheovský, varianta ESFJ (extrovert, vnímání smysly nikoliv intuicí, cítění, vnímání). Pro přehlednost si uvedme bližší charakteristiky těchto dvou typů s ohledem na oblast wellness.

Apollónský typ ENFJ, ENFP

Hlavními charakteristickými rysy Apollónského typu je potřeba hledání sebe sama, hledání míru a harmonie. Velmi důležitá je pro tyto typy sebereflexe a proces osobní proměny, usilují o porozumění vlastním emocím a prožitkům. Lidé s touto osobnostní charakteristikou oceňují vztahy, přátelskost, harmonii, mají potřebu inspirovat druhé, přesvědčovat je, být jim prospěšný a podílet se na důležitých společenských projektech, zaměřují se na dobro v druhých. Bývají vnímaví a citliví k jemným nuancím ve verbální i neverbální komunikaci. Do pracovního vztahu jsou ochotni investovat nadstandardní

²Myers-Briggs typologie pracuje s několika podstatnými dimenzemi osobnosti, které významně určují typ zaměstnance a jeho vhodnost pro ty či ony pracovní úkoly. Zaměřuje pozornost na úroveň aktivizace, způsob získávání informací, rozhodování (zpracování získaných informací) a způsobu životního stylu, resp. preferenci konkrétního typu problému. Díky vícedimenzionalitě této typologie lze dosáhnout velmi přesné diagnostiky jednotlivce, s ohledem na pracovní kompetence, které jsou v každé profesi alespoň rámcově určeny.

množství času a emocionální energie. Mívají dar vyvolat v druhých pocit, že vztah k tomu či onomu je zcela jedinečný a zvláštní, což významně v oblasti wellness přispívá k motivaci klientů při změně dosavadního životního stylu, při formování jejich postojů. Velmi dobře nacházejí kladné stránky ostatních, dokážou dobře odhalovat jejich pozitivní potenciál a aktivizovat je. Umí se pro věci nadchnout a své nadšení předat dalším. Podstatným rysem „Apollóna“ je optimismus, neutuchající schopnost ve všem špatném spatřovat něco dobrého, přeměňovat problémy na příležitosti. V problému jako takovém hledají podnět naučit se něco nového a získat možnost udělat to příště lépe. Při vedení lidí je lze hodnotit spíše jako vizionáře a tvůrce (volně dle Čakrt, 2006; Cathala, 2007).

Epimétheovský typ ESFJ

Mezi silné stránky lidí s Epimétheovským temperamentem patří nejvíce odpovědnost, dodržování tradic a respekt k řádu jako takovému. Bývají citliví k detailům, což právě v oblasti wellness může hrát velmi důležitou roli např. při práci s barvami, prostorem, vůněmi, pozorností k detailu. Typickou vlastností bývá potřeba pomáhat, být druhým prospěšný, pečovat, sdílet, vytvářet a udržovat sociální svazky, být podporou na cestě druhých. Tito lidé raději dávají, než dostávají. Vzhledem k jejich vlastní potřebě po harmonii, přenášejí tyto potřeby i do svých profesí a profesních vztahů. Typ ESFJ bývá velmi zodpovědný, potřebuje určitý řád, smysl svého konání. Ve vztazích pociťuje potřebu pečovat o tělesnou a duševní rovnováhu. Ve srovnání s typem Apollónským nebývá tolik optimistický, jeho pohled na svět je spíše realistický. Preferuje plánování životní cesty. Osobnosti s převahou SF bývají dobrými organizátory. Z hlediska hodnocení stylu vedení druhých se projevují jako určitý stabilizátor a konsolidátor (volně dle Čakrt, 2006; Cathala, 2007).

Oblasti vzdělávání

Vydeme-li ze základní charakteristiky těchto dvou typů, pak můžeme oba tyto typy osobnosti označit jako typy s pozitivní orientací na druhého člověka, tedy se zde setkáváme s výrazným prosociálním naladěním.

Umění komunikovat (což je základem úspěchu wellness profesionála) však není člověku zcela vrozené. Jistě můžeme nacházet jedince s vrozenými dispozicemi, které vzájemnou interakci budou ovlivňovat pozitivnějším směrem, řadu „specifických komunikačních kompetencí“ je však vhodné řízeně posilovat a rozvíjet. Zvláště ve vztahu k profesi, kde se odborník setkává s různým druhem klientů (věk, národnost, obtíže, profesní příslušnost apod.).

Vzhledem k těmto okolnostem je žádoucí, aby wellness praktici i specialisté věnovali ve svém další sebevzdělávání zvýšenou pozornost rozvoji a zdokonalování měkkých dovedností (*soft skills*).

H. Cathala zdůrazňuje, že zaměstnanci ve wellness musí být multifunkční ve svých znalostech, schopnostech a osobních rozměrech (srov. Stackeová, 2008). Měli by být psychoterapeutem, pedagogem, cvičitelem pohybových aktivit, nutricionistou, masérem (či ještě lépe fyzioterapeutem), speakerem, charismatickou osobou, obchodníkem (Cathala, 2007).

Zvláště na úrovni praktiků je vhodný osobnostně méně dominantní typ, který povede svého klienta zejména formou koučinku.

Koučink je jedna z významných oblastí, kterou bychom měli v osobnostním rozvoji wellness praktika (i specialisty) uvažovat a poskytovat možnosti k osvojení těchto důležitých technik jak práce s klientem, tak práce s týmem (na úrovni specialisty, který již vede svůj vlastní tým praktiků).

Cílem a snahou wellness praktika není klientovi řídit život, ale být mu průvodcem, učitelem i kamarádem na cestě hledání a poznávání. Na cestě k hledání a poznávání jak o sebe komplexně pečovat, jak trvale změnit životní styl, aby lidé získali a udrželi své zdraví, psychickou i fyzickou kondici, vitalitu, zredukovali nadváhu, oddálili příznaky stárnutí, zlepšili si výkon apod. Zkrátka, aby žili svůj život v radosti, v klidu a pohodě. Bez zbytečných stresů, nervozity, bolesti a nemoci, v souladu se svým osobním cílem (Lojková, 2009). Podstatou je zejména pozitivní přístup k životu, zvládnutí stresu, dále pak budování osobních návyků, respektování a dodržování zdravé výživy včetně začlenění pohybových aktivit do svého životního stylu, ve svém komplexu pak dosažení celkové životní pohody, tzv. well-being (srov. Hošek, 2010).

Kromě podpory vysokoškolského vzdělávání wellness praktiků (i specialistů)³ a výše uvedených oblastí se můžeme setkat i s důrazem na vzdělávání praktiků v oblasti relaxačních technik, meditace, sofrologie a různých druhů terapií – arteterapie, muzikoterapie, terapie tancem, fyziomuzikoterapie (Cathala, 2007).

³VŠTVS Palestra – roční kurz celoživotního vzdělávání Wellness praktik s navazujícím ročním kurzem Manažer wellness aktivit, akreditovaný program bakalářského studia Sportovní a kondiční specialista – specializace wellness (zařazení specializace bylo reakcí na závěry konference „Východiska pro odborné vzdělávání wellness specialistů“, konané 10. 12. 2009, které reflektovaly aktuální požadavky praxe – VŠTVS Palestra, a závěry konference Sdružení lázeňských míst, 9. 11. 2010 v Karlových Varech).

Dále je nutné zdůraznit, že v rámci Národní soustavy kvalifikací existuje skupina oborů – osobní a provozní služby, které řeší problematiku pracovního zařazení v oblasti regenerace. V rámci této oblasti je schválena struktura kvalifikací, kde zastřešující kvalifikací je na úrovni 6 – Wellness specialista, pod něhož spadá i kvalifikace wellness praktiků.

Koučink

Koučování je účinnou metodou osobního a pracovního rozvoje. Jejím cílem je umožnit maximální využití potenciálu jedince, zvýšení osobní spokojenosti a osvojení si dovedností pro zvýšení výkonnosti. Kouč má v tomto procesu úlohu zprostředkovatele a pomocníka v uvědomění si potenciálu a při jeho aktivaci. Vztah kouče a koučovaného je založen na partnerství a společném úsilí o dosažení vytyčených cílů.

Koučování se zaměřuje na čtyři odlišné oblasti (Owen, 2008):

- cíle (*goal setting*);
- prověření reality (*reality*);
- možnosti (*options*);
- vůli (*will*).

Hlavním přínosem koučování je zejména možnost dostat se rychleji k jádru věci a k efektivnímu řešení aktuálních problémů, dále se zvyšuje sebejistota a pocit kompetentnosti jak jednotlivých členů, tak celé pracovní skupiny. Rovněž se zlepšuje výkonnost a posilují se osobní motivace a energie a dochází ke kontinuálnímu rozvoji pracovních i osobních kompetencí v dané oblasti.

S tímto způsobem vedení klienta významně souvisí využití techniky „Pozitivní scénář života“ (Starý, 2008).

Moderní doba s sebou přináší jeden z negativně působících fenoménů, a to čím dál výraznější potlačení původních instinktů člověka, ekonomický tlak vede k narušení přirozených sociálních vazeb lidí a celkovému odklonu od podstatné individuální životní filozofie.

V rámci aktivního vedení klienta bychom měli volit tedy takové výchovné postupy, které člověka vrátí více k jeho vlastní přirozenosti, k naslouchání vlastním pocitům, k naslouchání druhých.

Koučink je wellness praktiky často vyhledávan právě pro specifičnost ve způsobu vedení. Zájemci mohou využívat široké nabídky kurzů v této oblasti, v oblasti wellness se začíná užívat i specifický pojem wellness koučink, přesto cílené nabídky pro wellness praktiky jsou sporadické.

Pozitivní scénář života – cesta k aktivnímu přijetí hodnot

Při průzkumech hodnotového systému se můžeme setkat s určitým trendem. Nemění se systém hodnot, které lidé při průzkumech verbalizují, mění se podstata internalizace těchto hodnot, stále častěji se stávají pouhým pasivním převzetím obecně uznávaných společenských „norem“. Podíváme-li

se blíže na kvalitativní analýzu uváděných hodnot, zjišťujeme, že mnohdy lidé neumí pojmově obsah těchto hodnot vyjádřit, či jejich uchopení je ryze pasivní ve smyslu pouhého přijímání od druhých. Často se setkáváme s tím, že vlastní žebříček hodnot vůbec není postaven na vlastní aktivitě, není zaměřen na získávání prožitků z dialogu v sociálních vztazích, že stále přetrvává zaměřenost na vlastní ego. To může být závažným faktorem vedoucím k tomu, že se tak vysoký počet lidí neumí dostatečně odpoutat od tíživosti té které životní situace a nevolí vhodné techniky, které by efektivně vedly k řešení těchto situací (Šauerová, 2010).

Podpora k přijetí vlastní odpovědnosti, podpora k přesažení zaměřenosti na sebe sama v aktuální situaci je podstatnou složkou každého působení. Je nezbytné vést každého jednotlivce k osvojení technik, které umožňují komukoliv, kdo se dostane do náročné životní situace, volit přiměřené cesty k jejímu řešení. Jednou z cest, kterou může volit právě i wellness praktik při práci s klientem, při podpoře k převzetí vlastní odpovědnosti, k vhodnému nalézání cest k řešení náročných situací a učit se postihovat situaci celistvě, je například Pozitivní scénář života.

Podstatou této techniky je osvojit si určitý model nahlížení dané životní situace. Vedeme-li jedince k osvojení techniky dostatečně pečlivě, slouží k rozvoji celistvého uchopení současného světa, nahlížení na daný objekt z mnoha úhlů, rozvoji představitosti, tvořivého řešení problému.

Základem techniky je zaměření na dvě základní oblasti – na poznávání sebe a poznávání aktuální situace.

Poznávání sebe zahrnuje:

- Uvažování o sobě, jak se vidím já sám.
- Jaký bych chtěl být, co mi k tomu schází?
- Jak mě vidí ostatní?
- Je rozdíl mezi mým viděním a viděním ostatních, kde může být příčina?
- Co na mě druzí oceňují?
- Co v životě považuji za podstatné?
- Co skutečně očekávám od života, čeho chci dosáhnout, co pro to je potřeba udělat?
- Soupis svých vlastností, dovedností, schopností.
- Čeho jsem již ve svém životě dosáhl?
- Co z toho, co umím, dokážu co nejrychleji rozvinout?
- Co mohu uplatnit v aktuální situaci?

Poznávání aktuální situace:

- Jak by vnímal mou situaci nezaujatý pozorovatel?
- V čem se liší mé vidění situace od nezávislého pozorovatele?
- Které skutečnosti mohou přispívat ke zkreslování skutečného stavu problému?
- Co všechno tvoří okolnosti mého problému? (vhodné je uvést všechny okolnosti, postupně se zamyslet a případně provést selekci)
- Pokus o oddělení emocionálního prožívání situace od reálného stavu.
- Pokus o určení příčin a důsledků svého chování.
- Sestavení „stromu“ svých aktuálních obtíží (Starý, 2008).

Nabídek ve vzdělávání v této oblasti není mnoho, zvláště pro zájemce o akreditované kurzy či semináře. Nabídka je relativně dostupná pro zájemce o neakreditované kurzy, které však neposkytují dostatečnou záruku kvality a odborného vedení. Tyto kurzy nabízejí pochopení a v praxi používání pravidel a zákonitostí, kterými jedinec tvoří svůj vlastní život. Nabízejí vyhledání a změny chybných postojů v sobě, nalezení vlastní přirozenosti, využívání pozitivního přístupu v životě.

Jednou z možností, jak poskytnout wellness praktikům základy této techniky, je její začlenění do systému vzdělávacích seminářů v rámci celoživotního vzdělávání formou volitelných předmětů či formou krátkých seminářů a workshopů v institucích, kde se vzdělávání wellness praktiků věnují (např. VŠTVS Palestra).

Přijetí odpovědnosti za vlastní cestu

Zvýšený zájem jednotlivců o aktivní spoluúčast při hledání optimálního životního stylu, zdraví a vzhledu souvisí s prodlužujícím se profesionálně aktivním věkem, snižujícími se finančními možnostmi zdravotních pojišťoven, cílenou zdravotní osvětou a mediální propagací, která klade důraz na prevenci možných chorob a nutnost aktivního přístupu k vlastnímu zdraví a vzhledu. Tento celoevropský i severoamerický trend je dokumentován celou řadou odborných studií i výsledky statistických průzkumů (Mirovský, 2010).

Do určité míry můžeme předpokládat, že za tímto nárůstem významně stojí i překročení bariéry některých typů klientů k vyhledání této služby, celospolečenský trend zaměřený na zdravý životní styl a na druhé straně se lidé stále častěji dostávají do situací, v nichž jsou unavení, často ve stresu. Za mnohými obtížemi stojí nedostatečná schopnost lidí řešit své náročné životní situace, do nichž se vlivem celospolečenských proměn dostávají. Mnozí jedinci nevěnují správným způsobem pozornost vlastnímu prožívání. To je však z hlediska naplnění existence nejdůležitějším krokem. Prožívání

je spojnicí mezi vnitřním světem jedince a vnějšími okolnostmi, které jej obklopují. Prožívání není nikdy pouze věcným zakoušením, ale vždy zakoušením sebe na pozadí události. Podstatná je v našem chápání vztaženost k nějakému Ty (Längle, 2003). Žádný člověk neexistuje nezávisle na objektu, každý je svým prožíváním i prostřednictvím své činnosti ve světě. Objevuje se nezrušitelné spojení a soustavná vzájemná výměna. Pokud zůstanou vzájemné výměny pouze reakcemi, zůstává subjekt uzamčený pouze sám v sobě, neotvírá se, nenavazuje vztah, nýbrž se chrání. Subjekt potřebuje objekt svého protějšku, aby mohl rozvinout své působení. Tím zakouší také sebe sama v působení na svůj protějšek. Subjekt se tak může stávat sám sebou. Potřebuje objekt i k tomu, aby se mohl prožívat a nalézt. Každý člověk je k otevřenosti disponován, může mít však v průběhu vlastního života málo zkušeností s dialogem s jinými lidmi i světem obecně. Pak schopnost jedinců k dialogu zůstává nedostatečně rozvinutá, atrofuje. Důležité je, aby každá činnost byla provázena nějakým pocitem, což představuje zárodek prožívání. Mnozí lidé se však nechávají ovlivňovat již předem daným naladěním, či své činnosti a rozhodování nechávají ovlivňovat vzpomínkami. Aktuální prožitek konkrétní činnosti je pak filtrován tímto již předem daným naladěním.

Proto, abychom mohli pomáhat při osobnostním rozvoji jedince, je třeba poznat způsob jeho zpracování informací. Zároveň je při práci s klientem velmi důležité vedení k pochopení osudovosti jako takové. Tu je nutné chápat jako určenost jedinečných vnitřních a vnějších daností člověka, které jsou na jeho volbě nezávislé a za něž odpovědnost nenese. Z hlediska vnitřních daností hovoříme o biologických faktorech, s nimiž přicházíme na svět, což jsou dědičné a konstituční vlohy, z hlediska vnějších pak o sociologických podmínkách, v nichž k rozvoji osobnosti dochází a pak je třeba ještě uvažovat i rozměr a tendence, které vznikají v člověku vzájemným působením vnitřních a vnějších činitelů. Jako osudové též chápeme vše minulé, co již nelze změnit. Proti osudové příčinné určenosti pak ale stojí možnost svobody v jeho dimenzi noologické (Sociální, 2010). Spočívá v možnostech volby. Neznamena to, že by byl člověk svoboděn od podmínek svého života, je však svoboděn k tomu, aby vůči nim zaujal postoj. Lidské počínání je pak určováno rozhodnutími, která realizuje. Jen on je ten, kdo rozhoduje, zda se nechá okolnostmi determinovat, zda možnosti svobody volby využije či nikoli. Stejně tak je člověk svobodný i vůči svému svědomí.

Cesta ke změně

Ve wellness péči se často setkáváme s dvěma typickými reakcemi klientů vyplývajícími ze špatného uchopení své osudovosti.

První je daná vnitřním přesvědčením klientů, že žádná snaha o změnu nemá smysl, neboť vše je již předem určeno a vzniklá situace je jejich vlastním osudem (negativní vnější kauzální atribuce), ale vnější okolí vytváří takový tlak, že pomoc specialisty vyhledává a očekává „zázraky“ bez vlastního přičinění.

Druhá, o trochu příznivější situace je, když se snaží klient dosáhnout určité změny, ale při prvním neúspěchu odchází zklamán, neboť zjišťuje, že je před ním dlouhá cesta, na níž se bude muset učit dosáhnout změn sám. Jeho představa často bývá, že již po prvním sezení si odnese domů recept na okamžité vyřešení svých obtíží (redukce váhy, bolesti pohybového aparátu, únava, stres, špatné stravovací návyky, nespokojenost se vzhledem, nespokojenost s vnitřním prožíváním), přijde domů a vše bude spraveno. Přijetí odpovědnosti a nutného úsilí v hledání cesty ke změně mu přijde zdoluhavé a náročné. V této oblasti to platí více než v kterékoliv jiné.

Každý sám však musí najít za pomoci dialogu cestu ke změně, každý sám za sebe ji musí realizovat, a protože cestu nachází sám, rozumí změnám, které realizuje. Pokud bude pasivním příjemcem rad a změna se nedostaví, začne chybu hledat nikoliv v sobě, ale v radě, která přišla zvenčí. Přeskočí důležité fáze rozhodování, přeskočí důležité fáze prožitků, přeskočí cenné zkušenosti, z nichž se jediné může poučit. Velmi obohacující postoj ke zkušenostem měl Zdeněk Matějček, který velmi často zdůrazňoval nepřenositelnost zkušeností (Matějček, 2005). Abychom mohli z dané situace skutečně těžit, musíme zkušeností projít, musíme ji v rovině emocionální prožít a zpracovat a uložit. Další otázkou samozřejmě pak je, zda jsme danou situaci dokázali vnímat bez omezení, kterými se sami limitujeme.

Vytváření osobní filozofie – neurolingvistické programování

Na cestě ke změně je podstatné působení na znovuvybavení či vytvoření vlastní, osobní filozofie.

Velmi důležitou metodou, která odborníkovi pomůže vést klienta k dosažení celkové životní pohody (well-being) a kterou by si tedy praktici v rámci osobnostního rozvoje měli osvojit, je metoda neurolingvistického programování.

Neurolingvistické programování (NLP) je považováno za nejcennější syntézu poznatků o komunikaci mezi lidmi od druhé poloviny minulého století, kdy se rozvíjela humanistická psychologie. Tento model nevšedním způsobem propojuje vědní disciplíny jako neurologie, psychologie, lingvistika, kybernetika a teorie systémů. Tuto syntézu vyjadřuje i samotný název NPL.

Obsahuje „neuro“, protože vše, co prožíváme, prochází naší nervovou soustavou. To, že jsou naše myšlenkové procesy zpracovávány prostřednictvím jazyka, vyjadřuje pojem „lingvistické“. A „programování“ proto, že vzájemná mezilidská komunikace je propojována do vzorců, modelů, algoritmů a programů (Hanzelínová et al., 2006).

Zjednodušeně řečeno, NLP je věda o tom, jak mozek kóduje učení a zkušenosti. Způsob tohoto kódování ovlivňuje veškerou naši komunikaci a chování. Má vliv na to, jak se učíme a jak vnímáme svět kolem nás. Tato premisa je klíčem k úspěšnému dosažení našich životních cílů a k dosažení dokonalosti.

Využití NLP je zejména všude tam, kde potřebujeme vytvářet nové způsoby myšlení, reagování, vytváření vztahů a samotného žití. Mnohé z modelů NLP byly formovány na základě studia chování a struktury myšlení velmi úspěšných lidí – zaznamenáním vzorců a modelů, které tito lidé používají a jejichž pomocí dosahují ve svém životě vynikajících výsledků. Tyto modely pak byly zpracovány do podoby praktických technik pro rychlou a efektivní změnu myšlení, chování a názorů (Hanzelínová et al., 2006).

Semináře zaměřené na neurolingvistické programování jsou často nabízené současně s kurzy koučinku. Nabídka je v obecné rovině dostatečně široká pro případné zájemce, přímo na profese v oblasti wellness však nejsou kurzy cíleně orientovány.

Závěr

Výše uvedený stručný nárys zaměření vzdělávání a osobnostního rozvoje wellness praktika je jen orientačním výběrem z mnoha oblastí, jimž by měl praktik v rámci svého dalšího a kontinuálního vzdělávání věnovat pozornost. Výběr je založen na osvojení si specifických způsobů práce s klientem, který plně vyhovuje filozofickému zaměření wellness.

Možnosti vzdělávání pro zaměstnance wellness center a day spa jsou závislé na kvalitním rozboru potřeb klientů a na diagnostice osobnostních kompetencí wellness praktiků vzhledem k potřebám těchto klientů.

Koncepční vzdělávání v oblasti wellness je v České republice na samém začátku, a byť má potenciál se velmi rychle rozvíjet, stejně jako celá oblast wellness, je nutné věnovat cíleně pozornost možnostem v celoživotním vzdělávání těchto profesí a zaměřovat se na oblasti již výše zmíněného rozvoje osobnostních kompetencí.

Zvyšující se poptávka po wellness službách dala základy každoročně narůstajícímu (15–20 %) „průmyslu“ pro zdraví a vzhled. Wellness centra vznikla a vznikají spontánně a slučují vybrané služby dříve poskytované fitness centry a dalšími tělovýchovnými zařízeními, kosmetickými a masážními

provozovny. V některých programech se uplatňují i vybrané rehabilitační služby či prvky převzaté z alternativní medicíny. Vše pod jednou střechou nabízené v podobě programu či jednotlivých služeb. Komplexnost nabídky i ekonomický charakter wellness center jako finančně samostatně hospodařících jednotek vyžaduje odborné pracovníky. Konkrétní čísla hovoří jasně. V Evropě a Severní Americe byl mezi roky 2007 a 2008 nárůst počtu těchto zařízení 19 %, nárůst tržeb 28 %, nárůst zisku z prodeje služeb a přípravků v rámci hotelových wellness center 12 %, nárůst medical spa (wellness center se zaměřením na změnu životního stylu) 86 % a nárůst wellness hotelů 46 % (Mirovský, 2010a).

Sledujeme-li zájem o vzdělávání v oblasti wellness, pak se setkáváme jak se zájmem wellness center o vzdělávání vlastních zaměstnanců, tak se zájmem wellness praktiků (viz závěry konferencí věnovaných wellness problematice a wellness vzdělávání in Hošek, Tilinger, 2010). Na nutnost zvýšit profesní úroveň zaměstnanců wellness v České republice poukazuje řada odborníků, např. L. Vacková (Canadian Tourist College), J. Hejma (prezident České asociace wellness), F. Frištenský (Wellness centrum Frištenský).

Zájem ze strany odborníků z praxe je po všech typech vzdělávání – od krátkých seminářů, které rozvíjejí a zdokonalují specifické znalosti a dovednosti (jako např. výše uvedené dovednosti koučinku či osvojení technik osobnostního rozvoje klientů), přes střednědobé kurzy, které umožní absolventům získat živnostenský list, až po dlouhodobější kurzy celoživotního vzdělávání, bakalářská a magisterská studia (Mirovský, 2011).

Dynamicky se rozvíjející oblast, jakou wellness služby beze sporu jsou, vyžaduje i rychlou reakci vzdělávacích institucí. Zde se nejedná pouze o školy, ale i vzdělávací agentury, které v mnoha případech dokážou reagovat pružněji na změny poptávky a především v oblasti krátkodobých vzdělávacích aktivit mohou velmi dobře zaplňovat mezeru v nabídce škol. Ty se zaměřují spíše na střednědobé a dlouhodobé vzdělávací programy, jejichž příprava ale obvykle trvá delší dobu a jsou v reakcích na poptávku přece jen těžkopádnější.

Literatura

- CATHALA, H. 2007. *Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada Publishing. 168 s. ISBN 978-80-247-2323-5.
- CATHALA, H. 2010. Pracovník ve službách Wellness a SPA. In HOŠEK, V., TILINGER, P. (ed.) *Wellness jako odbornost*. Sborník sdělení z mezinárodní konference „Východiška pro odborné vzdělávání wellness specialistů“ konané 10. 12. 2009. Praha: VŠTVS PALESTRA, s. 74–75. ISBN 978-80-904435-0-1.
- ČAKRT, M. 2006. *Typologie osobnosti pro manažery. Kdo jsem já, kdo jsi Ty?* Praha: Management Press. 254 s. ISBN 80-85943-12-3.

- HANZELÍNOVÁ, L., ET AL. 2006. *Neurolingvistické programování*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity. 50 s. ISBN 80-7043-437-6.
- HERMOCHOVÁ, S. 2010. Specifické požadavky na dovednosti komunikace wellness-specialistů (očima psychologa). In HOŠEK, V., TILINGER, P. (ed.). *Wellness jako odbornost*. Praha: VŠTVS PALESTRA, s. 39–43. ISBN 978-80-904435-0-1.
- HOŠEK, V. 2010. Wellness, well-being a pohybová aktivita. In HOŠEK, V., TILINGER, P. (ed.). *Wellness jako odbornost*. Praha: VŠTVS PALESTRA, s. 7–14. ISBN 978-80-904435-0-1.
- HOŠEK, V., TILINGER, P. (ed.). 2010. *Sborník sdělení z mezinárodní konference „Východiska pro odborné vzdělávání wellness specialistů“ konané 10. 12. 2009*. Praha: VŠTVS PALESTRA. 100 s. ISBN 978-80-904435-0-1.
- LÄNGLE, A. 2003. *Zur Begrifflichkeit der Emotionslehre in der Existenzanalyse* [online]. c2003, poslední revize 17. 7. 2003 [cit. 2009-05-12]. Dostupný z WWW: <http://www.laengle.info/downloads/Emotionslehre%20-%20Begrifflichkeit%20-%202003%20-%20In%20-%20Emot%20u%20Ex.pdf>.
- LOJKOVÁ, D. 2009. *Osobní trénink ve wellness*. Rozhovor s P. Vichnarem. ČT 4 Hosté Petra Vichnara. Vysíláno dne 26. 10. 2009.
- MATĚJČEK, Z. 2005. *Psychologické eseje (z konce kariéry)*. Praha: Univerzita Karlova. 212 s. ISBN 80-264-0892-8.
- MIROVSKÝ, T. 2010. Jedeme do lázní – několik postřehů z lázeňské konference. Rozhovor v rámci konference „Jedeme do lázní“, Karlovy Vary, 9. 11. 2010. *Wellnessnoviny.cz*. [online]. c2010, poslední revize neuvedena [cit. 2011-07-12]. Dostupný z WWW: <http://www.wellnessnoviny.cz/clanek/jedeme-do-lazni-nekolik-postrehu-z-lazenske-konference>.
- MIROVSKÝ, T. 2010. Vzdělávání ve wellness. Příspěvek – powerpointová prezentace. 13. konference SLM ČR „Lázeňství a finance“. Karlovy Vary 6.–7. října 2010.
- OWEN, J. 2008. *Tři pilíře úspěšného manažera*. Praha: Grada Publishing, 2008. 224 s. ISBN 978-80-247-2400-3.
- RUSNÁK, P. 2010. Taxonómia environmentálnych postojov v morálnej ortopedii na Slovensku po roku 1990. In HREHOVÁ, H., et al. *Transformácia identity človeka v Slovenskej spoločnosti*. Trnava: FF TU, 2010, s. 93–118. ISBN 978-80-8082-357-3.
- Sociální práce. TEDDY – vzdělávací středisko Charity brněnské diecéze* [online]. c2010, poslední revize neuvedena [cit. 2010-08-10]. Dostupný z WWW: <http://www.dchbrno.charita.cz/files/skripta/socialnimum.doc>.
- STACKEOVÁ, D. 2008. *Fitness programy. Teorie a praxe. Metodika cvičení ve fitness centrech*. 2. vyd. Praha: Galén. 209 s. ISBN 978-80-7262-541-3.
- STARÝ, K. 2008. *Pedagogika ve škole*. Praha: Portál. 151 s. ISBN 978-80-7367-511-0.
- ŠAUEROVÁ, M. 2010. Aktivní přijetí hodnot jako součást vytváření pozitivního scénáře života. In NANIŠTOVÁ, E., FOTTA, P. *Existenciálne významné hodnoty v osobnom, spoločnom a kultúrnom kontexte*. Trnava: FF TU, s. 116–127. ISBN 978-80-808241-8-1.
- ŠAUEROVÁ, M. 2010. Personální diagnostika osobnostního typu profese „wellness specialista“. In HOŠEK, V., TILINGER, P. (ed.). *Wellness jako odbornost*. Praha: VŠTVS PALESTRA, s. 87–93. ISBN 978-80-904435-0-1.

Autorka

PhDr. Markéta Šauerová, Ph.D., Vysoká škola tělesné výchovy a sportu, PALESTRA, Pilská 9, 198 00 Praha 9, e-mail: sauerova@palestra.cz