

CESTA Z OVERTHINKINGU

*online kurz*

# Překonej svůj imposter syndrom

*2. modul*

## WORKBOOK

*Reality check*

# Kompetence vždy existuje v kontextu

- Každý obor je **cesta postupného zdokonalování**. Začíná základním seznámením, pokračuje experimentováním a objevováním toho, co funguje, a vede k hlubšímu porozumění souvislostem.
- **Dokonalost neexistuje: v každé fázi cesty** bude vždy existovat ještě **širší pole znalostí, které by bylo možné obsáhnout**.
- S rostoucí zkušeností si zároveň stále víc uvědomuješ, kolik toho ještě nevíš. To je **přirozená součást růstu**, nikoli důkaz nedostatečnosti.

## Na cestě nejsi ani na začátku, ani na konci

- Na své profesní cestě stojíš vždy někde **mezi začátečníkem a expertem**.
- Přirozeně se díváš dopředu – na lidi, kteří jsou dál než ty. Kvůli tomu ale **často přehlížíš lidi, kteří jsou na cestě za tebou**.
- **Tvoje aktuální znalosti a zkušenosti proto mají hodnotu pro:**
  - lidi, kteří jsou **na stejné úrovni**,
  - lidi, kteří jsou **o několik kroků za tebou**.

# Nejvíce se učíme od lidí, kteří jsou jen pár kroků před námi

- Největší posun obvykle nepřichází od absolutních expertů. Člověk, který je **o dva až tři kroky napřed**, si totiž stále dobře pamatuje:
  - **s čím se na této úrovni bojuje,**
  - **jaké otázky vyvstávají,**
  - **co konkrétně pomáhá** posunout se dál.
- Proto může předat znalosti způsobem, který je srozumitelný a praktický.

## Kompetence není absolutní expertíza

- Pro každou roli existují dvě roviny:
  - **Minimální kompetence** → znalosti a zkušenosti potřebné k výkonu role.
  - **Plná expertíza** → ideální, maximální úroveň zvládnutí celé oblasti.
- Mezi nimi existuje **růstový prostor**, ve kterém se většina **profesního rozvoje odehrává**.
- Proto není klíčová otázka: „**Jsem na tuto roli dost dobrý/á?**“
- Důležitější otázka je: „**Jsem dost kompetentní na to, abych na této pozici mohl/a dál růst?**“

# Trasparentnost

- Nemůžeš být expertem pro všechny.
- Nabízíš konkrétní výsek znalostí a zkušeností, které jsou pro někoho přesně tím, co právě potřebuje.
- Když jsi otevřený/á v tom:
  - kde se na své cestě nacházíš,
  - jaké máš zkušenosti,
- přirozeně se s tebou propojí lidé, pro které jsi relevantní právě teď.

## Perspektiva místo srovnávání

- To, že existují lidé, kteří jsou dál než ty, **nesnižuje hodnotu toho, co přinášíš ty.**
- V různých fázích cesty se lidé **doplňují, nikoli nahrazují.** Je to propojený ekosystém.
- **Čím více do své práce vnášíš:**
  - vlastní zkušenosti,
  - vlastní způsob vyjadřování,
  - vlastní příklady,
- tím **srozumitelnější a dostupnější budeš pro druhou stranu.** Tím spíš se vzájemně najdete.

# Kontemplační otázky

- Kde na své profesní cestě skutečně stojím, když se podívám na celý kontext – nejen na lidi přede mnou, ale i na ty za mnou?
- Jak by se změnil můj pohled na vlastní kompetenci, kdybych ji nevztahoval/a k absolutní expertíze, ale k lidem, kterým mohu být o pár kroků napřed?
- Co by se změnilo v tom, co tvořím nebo sdílím, kdybych plně přijal/a, že moje současná úroveň může být přesně tím, co někdo jiný právě potřebuje?

**Kontemplační otázky** nejsou určeny k tomu, abys na ně našel/našla rychlou nebo „správnou“ odpověď. Jejich smyslem je **otevřít prostor pro jiný pohled** na sebe a své myšlenky.

Můžeš s nimi pracovat takto:

- přečti si otázku a chvíli u ní zůstaň
- všímej si, jaké myšlenky, pocity nebo asociace se objevují
- pokud chceš, můžeš si své postřehy zapsat

Nejde o výkon ani o správnost odpovědí. Důležité je zvědavě zkoumat vlastní zkušenost a nechat otázky postupně působit. Někdy se odpověď objeví hned, jindy až s odstupem času.