

## PhDr. Vladimíra Říhová



**Motto:** Nikdo není dokonalý... celý život můžeme pracovat na tom, jak lépe žít se sebou samým a lidmi kolem.

**Telefon:** +420 603 222 006  
**E-mail:** vladimira.rihova@vsci.cz  
**Pracoviště:** Centrum pro rozvoj psychosociálních a manažerských aktivit (CERPAMA)

**Konzultační hodiny:** po e-mailové či telefonické dohodě

**Představení:** Vystudovala jsem filozofii a ekonomii na FF UK Praha. V roce 1992 jsem začala pracovat ve vzdělávání a dá se říci, že se této oblasti věnuji až do dnešních dnů. Učila jsem na střední škole, vyšší odborné škole, pracovala jsem jako zástupkyně ředitelky.

Od roku 2001 působím jako lektorka a konzultantka, později i jako kouč individuálního rozvoje. Věnuji se tréninkům v oblasti měkkých dovedností – v oblasti komunikace, osobního rozvoje, vedení lidí, řešení konfliktů a zátěžových situací, asertivity, řízení změny, prezentace, atd.

Praktické zkušenosti z oblasti public relations jsem získala v pozici tiskové mluvčí a vedoucí tiskového oddělení ústředních orgánů státní správy.

Na Vysoké škole CEVRO Institut působím od roku 2007 a setkat se spolu můžeme např. v rámci předmětů Public relations, Základy sociálních dovedností, Memory training, Teorie masové komunikace.

V únoru 2014 jsem absolvovala sebezkušenostní část 5letého výcviku v komunitní a skupinové psychoterapii (výcvik byl veden v psychodynamickém směru – SUR) a v červnu 2014 výcvik v mediaci v rozsahu 100 hodin.

V životě je pro mě důležitá moje rodina, smysluplná práce a přátelé. Mám ráda všechna svoje zvířata, lyžování v Dolomitech a dobrou muziku.

---

**Oblast působnosti:** Osobní a vztahové poradenství  
Studijní poradenství

---

**O čem spolu můžeme mluvit?**

### „Já to nedokážu, nezvládnou to...“

Život je plný situací, které vyžadují neustálá řešení – v osobním životě i v pracovním životě. Pohádali jste se s rodiči, s partnerem či partnerkou, s kolegyní či kolegou, řešíte konflikty s dětmi. Nevěříte si, ale zvládáte to – někdy lépe, někdy hůře. Pochybujete o svých schopnostech? Máte pocit, že se Vám nedaří nic na co sáhnete? Můžeme se společně zamyslet nad kroky na co se postupně zaměřit, na čem začít pracovat, kde „najít“ ztracené sebevědomí. V oblasti studia i osobních vztahů.

### „Co mám dělat, nevím si rady...“

Nemůžete se rozhodnout. A strašně moc byste chtěli udělat správné rozhodnutí. Myslíte si: „tahle situace nemá dobré řešení. Ať udělám co udělám, všechno bude nakonec špatně“. Zátěžové situace nás energeticky vyčerpávají a zmenšují naši schopnost vidět více řešení. Můžeme společně mluvit o jednotlivých možnostech, jejich přednostech a slabínách, zvažovat „pro“ a „proti“ jednotlivých řešení.

---

---

### „Stále se mi nedaří se s ním domluvit...“

Máte pocit, že každý mluvíte jinou řečí? Že Vás ten druhý neposlouchá? Máte pocit, že jste vyzkoušeli „všechno“ a nic nefunguje? Co je za slovy, která slyšíme? Z komunikace s druhými lidmi si často odnášíme zranění – někdy fyzická, ale téměř vždy emoční. Jak se bránit zraněním? Jak změnit své vzorce chování? A když už nám někdo emoční ránu ušetří, jak si ji ošetříme, vyléčíme? Jak ovládnout své emoce?

---

#### Co se může podařit?

Vzpomínám si na klienta, který měl poměrně vysoké sebevědomí v odborné oblasti, ale ve vztazích byl velmi nejistý a v mnoha situacích se necítil dobře. V práci s lidmi měl značné rezervy. K tomu všemu si vytvářel image velmi přísného a nekompromisního šéfa, který používal metodu „cukru a biče“, ale cukrem velmi šetřil. Pokud někoho pochválil, pak to bylo téměř na udělení Nobelovy ceny. Měl vést a motivovat asi třicet podřízených, ale nedařilo se mu. Byl podrážděný a zmatený z toho, že nemá výsledky. Všichni byli nervózní, tlak na něj i podřízené se stupňoval.

Bylo třeba, aby přišel nejen na to, co a jak dělat jinak, ale i to, co nechat. Mluvili jsme o jednotlivých lidech, které měl vést, nebo se kterými měl spolupracovat, rozebírali jsme jednotlivé situace ze všech možných stran. Objevovali jsme co funguje, identifikovali jsme kontraproduktivní kroky a postupně tak modifikovali staré vzorce chování a vytvářeli nové.

Nikdo není dokonalý...ale každý má šanci měnit své myšlení a objevovat v sobě nové možnosti a sílu k jejich uskutečnění. Na nás samotných záleží víc, než si myslíme.

---