



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

a magyar coaching szakfolyóirat



Önmegvalósítás



MAGYAR COACHSZEMLÉ

a magyar coaching szakfolyóirat

III. évfolyam 5. szám – 2014. október

Főszerkesztő:

Dobos Elvira és Örvényesi Rita

Szerkesztők:

Kovács Petra
Ruszák Miklós
Pintér Alexandra
Csetneki Csaba

Szerkesztőség címe:

1205 Budapest, Köteles u. 44.
szerkesztoseg@coachszemle.hu

Honlap:

coachszemle.hu

Kiadó:

MC Coaching & Publishing Szolgáltató Kkt.
7636 Pécs, Szentegyház u. 34.
Cg. 02-03-060349

A kiadásért felel:

Örvényesi Rita

Felelős szerkesztő:

Dobos Elvira

A Magyar Coachszemlét a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság
2012. július 12. napjával nyilvántartásba vette.

Tördelés: Ruszák Miklós

Fotók: Dobos Elvira, Ruszák Miklós

Tartalomjegyzék

A MAGYAR COACHSZEMLE KÜLDETÉSE	5
SZERKESZTŐI ELŐSZÓ – Csetneki Csaba: Az önmegvalósításnak több szintje létezik	6
HÁTTÉR	
Zalai-Zempléni Zsófia: Az önmegvalósításról	8
Tornallyay Éva: Ritmusváltás – Azaz álommunka 6 lépésben	15
Dr. Beck-Bíró Kata: Kézzelfogható önmegvalósítás	21
Pap Eszter: Kibontakozás, kiteljesedés, önmegvalósítás – Szenvedélyből szenvedéllyel	25
IRÁNYOK	
Bölcskei Mónika: Mi köze az önmegvalósításnak a coachinghoz és az ADHD-hoz?	29
Csillag Zoltán: Merjünk bátran félni	33
VÉLEMÉNY	
Kurucz Balázs: Dombház a Pilis tövében	38
Hajnal Mária: Szabad vagy, csak egyéniséged a börtön	41
Osika Judit: Kreativitás és quilling	43
TÖRTÉNET	
Sz. Fekete Éva: Coaching történetem...	46
SIKERTÖRTÉNET	
Nyerő kombináció: lazaság, gondolatébresztés, remek előadók - Interjú Déri Gabriellával	50
INTERJÚ	
„A gyerekek számára még nyitott a világ” – Interjú Takács Mártával	54
SZERZŐINK	58
A MAGYAR COACHSZEMLE SZERKESZTŐSÉGE	61

LAPSZÁMBEMUTATÓ ÉS
INTERAKTÍV MŰHELY

KAPTÁR, Budapest, Révay köz 4.
November 7. péntek 18:00-20:00

Bölcskei Mónika

tréner, coach, facilitátor

Tornallyay Éva

közgazdász, business coach

Zalai-Zempléni Zsófia

tudatosság központú coach, mediátor

Moderátorok:

Dobos Elvira és Örvényesi Rita

Regisztráció:

szerkesztoseg@coachszemle.hu

A részvétel ingyenes, szeretettel várjuk!

A Magyar Coachszemle küldetése

A Magyar Coachszemle független online szakmai folyóirat, célja, hogy segítse a coachként, illetve a coaching határterületein dolgozó szakemberek közti kommunikációt. A Magyar Coachszemle küldetésének tekinti, hogy elősegítse, ösztönözze a coachinghoz kapcsolódó magyar nyelvű szakmai, tudományos igényű háttéranyag folyamatos bővülését, amely stabil bázist nyújthat a coaching szakma hazai fejlődéséhez, illetve a szakma egyre nagyobb elismertségének megteremtéséhez. Folyóiratunk feladatának tekintjük, hogy közvetítse és elérhetővé tegye a szakma hazai és nemzetközi híreit, újdonságait, ezen kívül a coaching, és a hozzá kapcsolódó szakterületek területén végzett kutatások, elemzések publikációinak teret adva szolgálni kívánja a tudásmegosztást az országhatáron túl és hazánkban egyaránt.

Budapest, 2012. augusztus 6.
Dobos Elvira és Örvényesi Rita
/főszerkesztők/



Szerkesztőségünk (balról jobbra):

Pintér Alexandra, Dobos Elvira, Ruzsák Miklós, Örvényesi Rita, Kovács Petra,

Csetneki Csaba nem szerepel a képen

Az önmegvalósításnak több szintje létezik

Szerkesztői előszó

Végrehajtunk, megvalósítunk, önmegvalósítunk – végezzük a dolgunkat, műveljük a tevékenységeinket, de időnként megállunk, és ránézünk a dolgainkra. Coachként pedig éppen erre sarkalljuk, bátorítjuk ügyfeleinket, és támogatást nyújtunk nekik abban, hogy összegezzék az eddig megtett lépéseket, nézzenek vissza a megtett úton, és tudatosítsák magunkban hol tartanak, mi vár rájuk még. És legfőképpen: lássák a különbséget a tudatosságuk különböző szintjei, vagy éppen a fent említett fogalmak között. Számomra nagyon hasonlóan érett be a coach szakma művelése is, a tanulástól, az elindulástól, szárnypróbálgatástól az egyre hatékonyabb és stabilabb működésen át addig, míg fő működési formává vált a coaching.

Azt hiszem, nyugodtan mondhatom, hogy a legtöbb coach esetében maga a tény, hogy erre a pályára lépett, már önmagában is egyfajta önmegvalósítás, hiszen sokféle tapasztalattal, tapasztalással rendelkezve, a megszerzett tudást, látásmódot egy új eszmeiségben, identitásban összegezve végzünk valami mást, mint amit a többi segítő, támo-

gató, tanácsadó kolléga.

Véleményem szerint az önmegvalósításnak is több állomása, szintje létezik, és coachként, vagy trénerként működve fontosnak tartom azt is, hogy a szakmáért is tevékenykedjem, hozzájárulva ahhoz a közös tudáshoz, szakmaisághoz, amittől oly sok támogatást, segítséget kaptam már. Megtiszteltetés, hogy a Magyar Coachszemle szerkesztősége felkért, hogy dolgozzam velük a szakmai folyóirat színvonalának nemzetközi szinten, illetve szintéren történő népszerűsítésén, így indítva el a 'Coaching Review' nemzetközi rovatot, ahol külföldi cikkeket, tanulmányokat, idegenhoni coachokkal készült interjúkat jelentetünk meg, illetve újabb teret kívánunk adni a hazai szakembereknek, hogy írásaikat más nyelvekre lefordítva is publikálhassák, amelyek így a külföldi szakfolyóiratokkal való együttműködéseknek köszönhetően még szélesebb olvasóközönség számára válnak elérhetővé.

Szakmai folyóiratként a Magyar Coachszemle küldetése – és ezzel önmegvalósításának része – nem csak a tudásmegosztás, illetve a szakmai publikációk, illetve

publikálás promóciója, hanem egy olyan háttér biztosítása is, amely stabil tudásbázist biztosít a szakmát művelők szám. Ennek a tudásnak közösen vagyunk a hordozói. A mi saját szemléletmódunk, tapasztalataink, és ezek megosztása elengedhetetlen fontossággal bír a coaching népszerűsítésében és bejegyzett szakmává emelésében. Meggyőződésem, hogy az előbbieket nem állnak meg az ország határainál, mint ahogy ügyfeleink köre, azaz a szoros értelemben vett piac sem. Számos olyan példa, törekvés, újítás létezik már, amelynek átvétele, a nemzetközi szinten létező közösből való részesedés számtalan lehetőséget rejt magában.

Munkánk során ügyfeleink működésének tudatosításán dolgozva, a folyamatos fejlődésre, fejlesztésre indítva őket lényeges szerephez jut a megvalósítás, annak hatékonysága, illetve hosszabb távon az a fajta önmegvalósítás, ami a fenntartható működés eredmé-

nyeként jön majd létre életükben, karrierjükben. Sok olyan vezetővel, magas szintre eljutott szakemberrel dolgozunk, akik már ama bizonyos piramison is annak a felső szintnek az elérésében kérik támogatásunkat, vagy akár már ott is tartanak. Legtöbbjük már eleve olyan magas tudatossági szinttel rendelkezik, ahol a kiegyensúlyozott működés, a tiszta határokkal rendelkező, jól meghatározott identitás erőforrásként értelmezhető, és ezekre támaszkodva keresik önmegvalósításuk, kiteljesedésük számukra legmegfelelőbb módját.

Ezen gondolatok tükrében állítottuk össze mostani lapszámunkat, ahol azt járjuk körbe, kinek mit is jelent az önmegvalósítás, milyen formákban találkozott e kérdéskörrel munkája során, illetve ki hol

látja ennek a gondolatnak a kihívásait, hozzáadott értékeit. Jó olvasást kívánok a Magyar Coachszemle szerkesztősége nevében!



Csetneki Csaba

*nemzetközi rovat
szerkesztő*

 MAGYAR
COACHREGISZTER

háttér

A Magyar Coachszemle júniusi lapszámának témája az *Egyensúly*, az augusztusinak pedig az *Identitás* volt. A mostani, októberi lapszám az *Önmegvalósítás* tematikáját járja körbe, amely több szempontból szorosan kapcsolódik az előzőekhez. Az egyensúlyi állapot érzése annál gyakrabban és annál hosszabb ideig áll fenn, minél inkább az önmegvalósítás útján haladunk előre, és bár van, amikor ennek ellenére is kibillenünk az egyensúlyunkból, de a visszabilenés sokkal hamarabb és hatékonyabban történik meg. A saját identitásunk megtalálása szorosan összefügg az önmegvalósítással, hiszen az identitáskeresés döntések, érzelmek sorozata, az önmegvalósítás pedig mindezek

fizikai szintre történő helyezése, maga a tett. Az identitásunk megtalálása ugyanakkor magával hozza az egyensúly megteremtésének lehetőségét is.

Az önmegvalósítás a személyiség kiteljesítése, az egyén teljessé válása, vagyis azzá válás, amire az egyén legjobb képességei és adottságai lehetőse-



Zalai-Zempléni Zsófia

Az Önmegvalósításról



get adnak. Számomra az önmegvalósítás az, amikor azt érezzük, hogy az *életünk valamennyi területén* az önvalónknak megfelelően cselekszünk, eszerint élünk. Ezért is szeretem Horváth Charlie dalát: „Az légy, aki vagy, érezd jól magad”. Igen az önvalónk felfedezése örömmel tölt el bennünket, mert a lelkünk mindig tudja, mikor gondolkodunk, cselekszünk úgy, ami a lényünknek a legjobb. Csak ritkán hallgatunk rá.

Ritkán, mert az önvalónk szerinti élet megteremtése kizökkenethet bennünket a komfort

zónából, fejest kell ugrani az Ismeretlenbe, ami „csak” az érzéseink szerint lesz jó, de nem tudjuk, biztosan jó lesz-e. A kockázatvállalás viszont magában hordozza a kudarc lehetőségét is. Azonban amikor az önmegvalósításunk útját tapossuk, akkor a sors kisebb-nagyobb lökésekkel megtámogat, így az út kevésbé lesz kanyargós. Kanyarok, útelágazások viszont lesznek rajta. Nem könnyű maga az út, hol könnyebb, hol nehezebb, hiszen a múltat a nosztalgia megszépülve tartja életben, vele együtt a kapcsolatainkat is, ami azonban az emberi természetünkből adódik.

„Ne bánd, hogy vége van. Örülj, hogy megtörtént!”, de a régi út már nem járható, hiszen már Te sem vagy ugyanaz az ember, mint annak idején. Amennyiben ezt nem fogadjuk el, úgy a környezet, a körülmények különböző módokon – például munkahelyváltás kényszerre, váratlan költözés, szakítás, betegség stb. – segíteni fognak a megértésben annak érdekében, hogy ki merjünk lépni a komfort zónánkból, és azt az életet éljük, amire mindig is vágytunk. Ami az önvalónk, csak nem hallgat meg a belső hangunkat. Pedig megéri. A folyamat mellékhatásaként pedig az emberi kapcsolataink átalakulnak, más lesz a viszonyulás, talán sokkal őszintébb, de mindenképpen letisztultabb.

Ami viszont elengedhetetlen feltétele mindennek: az egyén felelősségvállalása. Sajnos enélkül nem megy. Senki nem tudja helyettünk bejárni az utat vagy megkímélni bennünket a nehézségektől. Senki sem.

Viszont vannak, akik támogatni tudnak bennünket az önmegvalósítás folyamatában. Ilyen lehet például egy olyan támogató (például coach), akivel bizalmon alapuló őszinte kapcsolatot tudunk kiépíteni. Az ő feladata lehet

az, hogy segítse a bennünk rejlő valós értékek feltárását, kérdez, megnyit, bátorít. Mindezek segítségével a bejárandó út – bár továbbra is előttünk áll – már kevésbé göröngyös, sokkal rövidebb.

Annak idején, amikor először vettem részt ügyfélként coaching folyamatban, számomra az egyik leghatásosabb kérdés a következő volt: *Mit szeretnél látni a sírkövedre írva?* Ez a kérdés szokatlan, komfort zónán kívül eső, hiszen az emberek többsége nem szeret, és nem is szokott a saját halálával foglalkozni. Ugyanakkor, amennyiben valaki megmártózik a kérdés adta mélységben, annak a számára megnyílhat az önmegvalósítás tere. Hiszen legtöbben valami nagyot szeretnének alkotni, az utókorra hagyni, valamit, ami ebben a pillanatban pozitív értelemben megérint, inspirál, megmozgat bennünket, ami az emberi kiTELJESedésünk.

Honnan is tudjuk, hogy a cselekedetünk az önmegvalósítás felé visz el bennünket, vagy tanulóút? Elengedhetetlen figyelni az érzéseinkre, a belső hangunkra. Például melyek azok a dolgok, amelyekért szívesen kelsz fel reggel? Amikor a lelkünk mosolyog, amikor mélyről a jó érzés hulláma végigszalad rajtunk, akkor a saját utunkon járunk, még ha az göröngyösnek is tűnik. Mindenki életében vannak sorsfeladatok, olyan kihívások, amelyeknek a teljesítését vágyjuk, még akkor is, ha nem tudjuk pontosan, mi az, csak a körvonalak láthatóak. Ilyen helyzetben is jól jöhet egy támogató, elfogadó személy, – lehet barát, családtag, szakember – aki kívülről rálát a folyamatainkra, a tudatos és nem tudatos viselkedési mintázatainkra. Azonban azt ne feledjük, hogy a valódi vágyainkat, céljainkat csak és kizárólag mi tudhatjuk, mi érezzük, a

mi sejtjeinkben vannak kódolva, így érdemes figyelni magunkra, hinnünk magunkban. Ennek azonban elengedhetetlen feltétele az egyén önismerete, önfogadása, az identitásának a kialakítása. Aki nem tudja, hogyan is tudna rálépni az önmegvalósítás ösvényére, annak mindenképpen érdemes az *önismeret-nél* kezdenie.

Az önmegvalósítás maga a céljaink, elképzeléseink mentén való haladás, amely magas fokú önismeret és önmegértés eredményeképpen jön létre. Általánosságban elmondható, hogy harmóniát, egészséget, energizáltságot, lelki nyugalmat von maga után. De maga az ösvény szerteágazó, hiszen az önmegvalósítás életünk több területét egyaránt érinti: a családot, a barátainkat, a munkánkat, a hobbinkat és így tovább. Persze nem mindig könnyű mindezeket összehangolni, de mindig érdemes. Hiszen – egy hasonlattal élve – ha a ház biztos alapokon nyugszik, akkor arra mindig lehet bizonyos részeket építeni, másokat lebontani, helyrehozni, a végeredmény a valódi otthonunk, ahol jól érezzük magunkat. Ahonnan jó elmenni, de még jobb visszatérni, ahol mindig, minden körülmények között magunkat adhatjuk, ahol biztosítva van a folyamatos fejlődésünk, a tanulás lehetősége, ahol szeretve vagyunk, és ahol szerethetünk. Itt, ebben a közegben az önmegvalósítás akár észrevétlenül, akár tudatos lépések sorozatának eredményeképpen megtörténhet. Egy kicsit megállhatunk, megpihenhetünk, aztán megyünk tovább – követve az irányt – kisebb-nagyobb módosításokat eszközölünk, finomítunk, színesítünk, árnyalunk, de az önmegvalósítás útjáról már nem térünk le. Hiszen ahogy Albert Einstein mondta: „A tudat, amely új dolgok befogadására képes, soha többé nem tér visz-

sza eredeti állapotába, mert már nem képes rá.”

Az önmegvalósítás nem más, mint céljaink közül azoknak a céloknak az elérése, amelyek boldoggá tesznek, amelyek irányt és értelmet adnak életünknek. Az önmegvalósítás folyamata során tehetségünknek, képességeinknek, az egész lényünknek megfelelően teljesítünk az életünk valamennyi területén. Az emberek nagy része sajnos soha nem lép az önmegvalósítás útjára – hol gyávaságból, hol azért, mert nem mer kilépni a komfort zónából, hol pedig egész egyszerűen azért, mert bizonyos mintát követ, és nem tudja, hogy lehetősége van változtatni, illetve fogalma sincs, hogyan kellene elkezdenie. Valóban hallgasson-e a belső hangra, vagy inkább a társadalom, a szűkebb-tágabb környezet elvárásaira? Milyen vélt vagy valós szabályokhoz legyen hű? Milyen felépített hiedelemrendszerrel bír?

Nem győzöm hangsúlyozni, hogy a kiteljesedés folyamatában elengedhetetlen a csak önmagunknak való megfelelés elérése, mert a másoknak való megfelelés csupán illúzió, ami ráadásul rengeteg energiát emészt fel. Azért az, mert mi elképzeljük, hogy a másik mire gondol, mire vágyik, de ez nem minden esetben egyezik meg azzal, amire a másik valóban gondol vagy vágyik. Természetesen nem azt szeretném sugallni mindezzel, hogy csak önmagunkkal, és a saját vágyainkkal foglalkozunk, hiszen a kiteljesedés szempontjából is fontos, hogy összhangban legyünk a környezetünkkel. Viszont a környezet csak akkor lehet harmonikus, ha mi jól érezzük magunkat a bőrünkben.

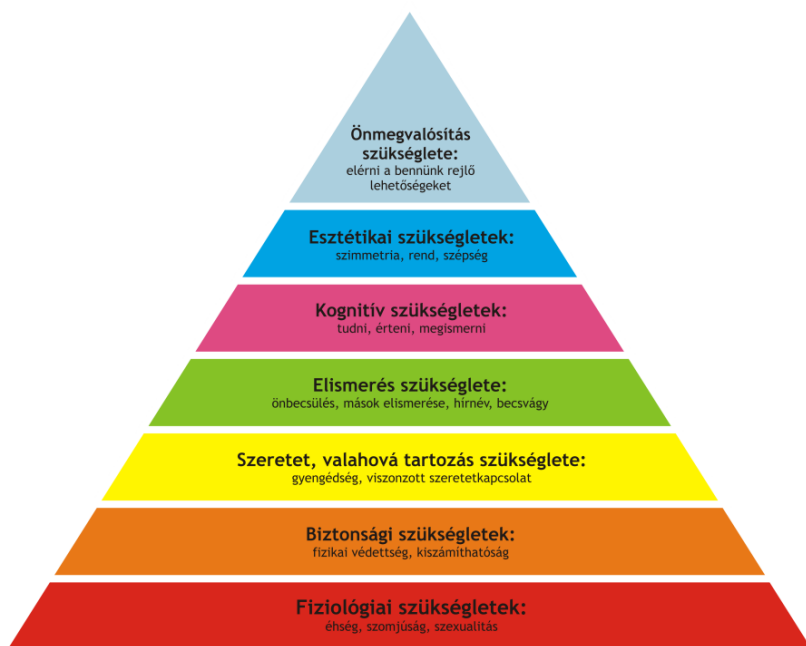
Érdemes felkészülnünk arra, hogy az önmegvalósítás folyamatában felszínre kerülhetnek

bizonyos érdek-különbözőségek, érdekütközések. Hiszen biztosan nem mindenki támogatja a kitörésünket, a változásunkat. Ennek oka gyakran a környezetünkben élők saját biztonságérzetének megrendülése. Ez persze szintén egy illúzió alapul, hiszen a másik biztonságát nem mi tudjuk garantálni, hanem kizárólag ő, saját maga. De ez már egy másik történet, ez már az ő önmegvalósításáról szól. Tehát elérkezhetnek olyan útkereszteződések, amelyeknél dönteni kell, merre tartunk, és ezeknél érdemes megállni egy pillanatra, átélni a *most*-ban a tisztánlátást, amikor a valódi benső énünk ad útmutatást, és felelősséget vállalva választjuk a helyesnek vélt irányt.

Az út számtalan szakasza adhat boldog pillanatokot, azonban tartós boldogság az ember természeténél fogva nincs. Amint elért egy célt, azonnal kiemelkedik egy újabb, a maga feszültségével, aminek az elérése fontos lesz számára. A boldogság nem állapot, hanem egy-egy rész cél elérésekor egy pillanat. Ennek utóhatása egy olyan érzés, hogy a helyes úton vagyunk. Ez inkább harmónia, kiegyensúlyozottság. A siker pedig azoknak a céloknak az

elérése, amelyek boldoggá tesznek, irányt és értelmet adnak az életünknek. Ennek előfeltétele az önismeret, hiszen tudnom kell, hogy mi az én utam, csak akkor tudok haladni rajta. A célok azért lényegesek, hogy időnként elérhessük a pillanatnyi boldogságot. Mindezek alapján tudjuk lefektetni az út mérföldköveit. Az önmegvalósító ember a 60-as években *Abraham Maslow* és *Carl Rogers* által elindított humanisztikus pszichológiai mozgalom központi témája. Abraham Maslow amerikai pszichológus az 1950-es években dolgozta ki a híres *Maslow piramis modell*¹, amely az emberi motiváció kutatásának alapállomása, amely szerint az emberi szükségletek egymásra épülő piramist alkotnak, és szerinte az alábbiak szerint lehet hierarchikusan rangsorolni őket:

1. A piramis alján az **alapszükségletek**, a **létfenntartáshoz** kapcsolódó szükségletek helyezkednek el.
2. A létfenntartás megteremtése magával hozza a **biztonsági** szükségletek kialakulását: ez a megszerzett javak megóvását, védelmét jelenti.
3. A **szociális** szükségletek az embertársas lény mivoltából fakadnak. A szociális szükséglet kapcsolatteremtési, összetartozási szükséglet. Ennek kielégítése érdekében törekszik jó családi, érdeklődésének, gondolkodásmódjának megfelelő baráti, munkahelyi kapcsolatokra.
4. Az ember igyekszik megtalálni helyét a többiek, a társai között, ebből fakad az **elismerés** iránti szüksége: igyekszik elfogadtatni magát, elismertetni egyéniségét, képességét, rátermettségét.
5. A piramis csúcsán az **önmegvalósítás** szüksége áll. Az emberek egy része



erős készletét érez arra, hogy képességét, tehetségét maximálisan kihasználja.

Az önmegvalósítás alapfeltétele Maslow elgondolása szerint, hogy az alacsonyabb rendű szükségleteknek kell kielégülnie először ahhoz, hogy egyáltalán működésbe lépjenek a magasabb rendűek. Az alacsonyabb rendűek öncélúak. A két magasabb rendűnél, az önérvényesítés és az önmegvalósítás szükségleténél lép át az ember a fajára jellemző magasabb dimenzióba, ahol a tudatosság, a gondolkodás és az érzelmek mélyebb szintjei találhatók.

Maslow a kiteljesedett, önmegvalósító embereket vizsgálta. Olyanokat, akik a személyiségük képességeit kibontakoztatták, és ettől szakmailag és emberileg magasabb minőségi szintre jutottak. Maslow szerint az önmegvalósító ember jellemzője, hogy a hiány alapú szükségletei kellőképpen kielégültek, így felébred benne a készlet az önmegvalósításra. Tapasztalatai alapján az **önmegvalósító ember** jellemzőit a következő pontokba szedte össze²:

1. *Az itt és most-ban van:* jelen van, az itt és most-ban él.

2. *Elfogadó:* elfogadja önmagát és a többi embert erősségeivel és gyengeségeivel együtt. Elfogadja a természetet, a természet törvényeit, a dolgok és események alakulását.

3. *Kreatív és spontán:* bármit tesz, abban a sémák helyett új megoldásokat alkalmaz, egyéni, játékos, alkotó módon használva az addig ismert sémákat.



5. *Megoldás központú és filozófiai mélységű:* egy probléma felmerülése esetén panaszkodás helyett gyorsan, tiszta ésszerűséggel, és praktikus keresi, hogyan lehet azt megoldani. Mélyen gondolkodó, a lét alapkérdései, az örök filozófiai kérdések izgatják.

6. *Autonóm és független:* mély és intim kapcsolatokra, együttérzésre képes, függés és játszmák nélkül. Tiszta, kontúros én-határai vannak, önmeghatározó, független mások érdekeitől és játszmáitól. Az önmegvalósító ember igényli az egyedüllétet, a saját teret.

7. *Kulturálisan független és kreatív:* a társadalom által diktált, és az emberek által szilárdnak és egyedülálló valóságnak hitt kultúra számára egy opcionális lehetőség. A kultúra, amelyben él, számára egy alternatív opció, nem egy kényszerítő, kötelező valóság.

8. *Magas szintű emberi kapcsolatai vannak:* melegszívű, közvetlen, intim, erős, és tiszta határokat tart. Közvetlenül kommunikál, nem szereti a formalításokat és a szerepjátszást, az emberi egyenlőség légkörében él. Melegszívű és szeretetteli. Az önmegvalósító ember mély intimitásra képes, nem fél az érzelmektől és attól, hogy elveszti magát, ha túl közel enged a másikat. Tisztán kommunikál.

9. *Több csúcstéménye van:* csúcstéménynek nevezzük az emberi lét legmagasabb, kiemelt, eksztatikus állapotait, melyek gyakran spirituális állapotok. Az önmegvalósító embereknek több a csúcstéménye, mint a hétköznapi embernek.

Tehát, miután már kielégítettük az alsóbb fo-

kozatú szükségleteinket, akkor el fog jönni az a pillanat, amikor megállunk, körülnézünk az életünk valamennyi területén, és megkérdezzük magunktól, hogy és akkor ÉN itt most mit is akarok VALÓJÁBAN? Mire vágyom? A fent említett kilenc maslow-i pontból mi az, ami jellemez, és mi az, ami egyelőre még nem. Amikor kívülről és más nézőpontból magunkra tekintünk, akkor kaphatunk felismeréseket, amelyeket követve el lehet indulni a tudatossággal karöltve a teljes önmegvalósítás útján.

Ez az út minden ember számára egyedi, különleges, hiszen mindenkiben van valami, ami csak és kizárólag az adott személyre jellemző. Hiszen hasonlóak vagyunk, mégis mindannyian rendelkezünk egy-egy olyan képességgel, tehetséggel, tulajdonsággal, ami az egyént megkülönbözteti másoktól. Ezt megélve teljesebb lehet az életünk. De hogyan is tudjuk felfedezni ezt magunkban? Önismerettel, önfigyelemmel, visszajelzésekből olyan emberektől, akik láthatnak bennünket, az önvalónkat, akik előtt nem játszunk meg magunkat; akár fizikai aktivitás közben, akár szellemi feladatok elvégzésével, mint például meditációval.

Több embertől hallottam, hogy nem tud, illetve nehezebbre esik meditálni. Nemrég találkoztam egy – tapasztalataim szerint hatékony – módszerrel, ami a meditációhoz hasonló alapokon nyugszik: minden reggel ébredés után vegyünk elő három A4-es papírlapot, és kezdjük el mindent kiírni magunkból. Mindent – szűrés nélkül.

Először sok kis apró bosszankodás, aznapi terv stb. fog megjelenni a papírlapokon, aztán

belülről szépen kezdenek előbújni a rejtett információk, mígnem többféle felismerést kaphatunk magunkról, a vágyainkról, az önvalónkról. Ez egy letisztulási folyamat, amikor a lelkünk mélyéről vulkánként törnek elő az eddig nem tudatos szintre emelt gondolatok, cselekedetek, minták. A feladat elvégzését követően a papírlapokat el lehet tenni, szükséges, érdeemes gondolkodni rajtuk, visszaolvasni a lejegyzetelteket, mással átbeszélni azokat. A belső munka már magától folyik tovább. Érdeemes kipróbálni, mert ezzel az egyszerű feladattal sokat tehetünk az önmegismerésünkért.

Aztán elkövetkezik a személyes felelősségvállalás pillanata, amikor hol könnyebb, hol nehezebb döntéseket kell hoznunk, majd követni a kiszabott irányt az ÖNMEGVALÓSÍTÁS felé. Képzeljük el, hogy öt év múlva, 2019 októberében találkozzunk egy számunkra fontos emberrel, akinek elmeséljük az aznapi történéseinket. Miket mesélnénk? Milyen érzések lennének bennünk? Milyen ruhában állnánk ott előt-

te? Milyen lenne a munkánk? Hogy néznének ki a kapcsolataink? Mik a preferenciáink?

Milyen érzés az öt évvel későbbi önmagunkat látni? Van-e valami olyan új felismerés, ami nyilvánvalóvá vált a számunkra? Mi az, amit már MOST megtehetünk azért, hogy öt év múlva valóban azzá az emberré váljunk, akit az imént láttunk?

Amint nekünk sikerül azzá válnunk, akik igazán lenni szeretnénk, képessé válunk arra, hogy másokat is tudjunk támogatni ebben a folyamatban. Belegondoltunk már abba, hogy mi is történhetne, ha a földön mind több ember tevékeny és kiegyensúlyozott lenne, és segítve terelgetné egymást az utakon? Talán meseszerűnek tűnik, pedig megvalósítható,

„Érdeemes felkészülnünk arra, hogy az önmegvalósítás folyamatában felszínre kerülhetnek bizonyos érdekkülönbségek, érdeklődések.”

hinni kell benne, és megtörténhet – ha hagyjuk. És persze, ha teszünk érte.

Jegyzet

¹ Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem, Susan Nolen-Hoeksema: *Pszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó, 1999.

² Gyöngyösiné Kiss Enikő – Oláh Attila (szerk.): *Vázlatok a személyiségről – a személyiség lélektan alapvető irányzatainak tükrében*. Budapest, Új Mandátum Könyvkiadó, 2006.

Ritmusváltás

Azaz álommunka 6 lépésben

Ültem az irodámban, és néztem magam előtt a falat. Két beosztottam épp felmondott, és aznapra is volt egy időpontom az ügyvéddel, aki a lakásvásárlásom horror történetébe akkor csöppent bele, amikor a kopasz, ám harcias egyszemélyes lakásmaffia betört a lakásomba, mindenemet elvitte, és hátrahagyott három másik kopaszt.

Azt éreztem, képtelen vagyok tovább dolgozni, céget vezetni, az ügyfelekkel és az alkalmazottakkal foglalkozni. Nagyon féltem, hogy ha tovább csinálom, akkor még meg is betegszem. Hihetetlenül fáradt, motiválatlan és kiábrándult voltam. Akkor már legalább fél éve nem aludtam rendesen, és folyamatosan úgy éreztem magam, mint akit agyonverték. Később már tudtam, hogy nagyon közel voltam a teljes kiégéshez. A lakással kapcsolatos szörnyűség csak rátett mindenre, és a kollégák felmondása volt az utolsó csepp a pohárban.

Még emlékszem arra a csendre, ami körülvett, amikor döntöttem. Mintha megállt volna az idő.

Eldöntöttem: abbahagyom.

Így, ennyire fáradtan nem tudok másokért felelősséget vállalni, és nem adhatom a nevem olyanhoz, amit nem tudok a tőlem megszo-

kott minőségben csinálni. Az a letargikus, ötletelen, szárnyaszegett valaki nem én vagyok.

Két lehetőség jutott eszembe, arra, hogy hogyan is tudom abbahagyni: az egyik, hogy találok valakit, aki átveszi a céget tőlem, a másik, hogy év végével bezárom. Eddig jutottam abban a nagyon hosszú egy perces csendben. Akkor még azt sem tudtam, hogy ez a döntés nem csak arról fog szólni, hogy egy 10 éve működő céget hagyok ott, hanem egyben arról is, hogy a 28 éve biztonságot és szakmai sikereket nyújtó szakmámat is elhagyom.

Mindössze két dologban voltam biztos : egy-

Tornallyay

MAGYAR
COACHREGISZTER



Éva

részt, hogy ezentúl olyan munkát akarok végezni, aminek van eleje és vége, a másik pedig, hogy ha rendeződik ez a lakással kapcsolatos iszonyat, akkor hosszabb időre kimegyek Barcelonába.

45 éves voltam. Fogalmam sem volt, hogy mit fogok csinálni, de tudtam, hogy ezt már biztosan nem akarom. Vannak tartalékaim, nyitott vagyok sokféle munkára, vannak kapcsolataim. Legrosszabb esetben fordítani fogok. Vagy takarítani, vagy idegenvezetni, bármit. Mindegy, de ezt a stresszt nem bírom tovább.

Majd felhívtam a coachomat.

Ezután pedig elkezdtem beszélgetni emberekkel. Jöttek a tippek, gondolatok, lehetséges

megoldások. A döntésem utáni második hónapban lett, aki átvette a munkát, és egy megállapodás, hogy hány hónap alatt adom át a céget. Egy év elteltével kiköltöztem Barcelonába.

Hosszú út vezetett el odáig, ahol most tartok. A coachom és más, engem jól ismerő emberek segítségével lassan összeállt a kép, hogy mit is lehet kezdeni az én tudásommal, ami nem idegenforgalom, nem utazásszervezés és nem állandó készenlét. Minden, amit 28 év alatt csináltam, a számos más kultúrával való együttműkö-

dés, a kapcsolatépítés, az ügyfelek kiszolgálása, a cégvezetés,

a rengeteg utazás, mindez olyan tapasztalat, ami soha nem vész el. Kimondódott az is, hogy van olyan részem, ami sohasem fog változni. A segítőkészség, az kíváncsiság, és a jó beszélgetések, ezek mindig is motiváltak, és a többi munkám sem szólt másról.

Ez vezetett el odáig, hogy ma már én segítek sikeres, jó szakembereknek, vezetőknek abban, hogy jelentőségteljesebb és kevesebb stresszel járó munkát végezzenek, és több idejük jusson a családra, barátokra és a hobijaikra.

Hogy is néz ki egy olyan folyamat, amikor az ember egyszer csak elkezd másra vágyni? Arra, hogy több öröme legyen a munkájában, és úgy érezze, hogy az értékrendjéhez és az egyéniségéhez illő munkát végez. Hívhatjuk önmegvalósításnak, tudatos életnek is. Én **ritmusváltásnak** hívom.

Az elmúlt évek tapasztalatai és a saját utam, valamint az ügyfeleimmel végzett munka alapján én 6 elengedhetetlen lépést találtam az álommunka megtalálásához vezető úton.

Nézzük:

1. Szembenézés

A legtöbb ember pontosan tudja, hogy mi az, amit nem akar. Szerintem ez azért fontos, mert anélkül, hogy őszintén ki legyen mondva, hogy mi az, ami nem jó – és amitől esetleg

„A legtöbb ember jóval több időt tölt el a nyári vakáció megtervezésével, mint amennyit a karrierje tervezésére szán.”

álmatlan éjszakáid vannak hónapok óta –, anélkül nem lesz könnyű elindulni a változtatás nehéz, de izgalmas folyamatán.

Ez után pedig mi az, amit szívesen csinálnál? Mi számodra az álommunka? Ugyanezt csak máshol, vagy ugyanitt, csak mást? Vagy a feladat egyes részei tetszenek, de van, ami nem? Vagy valami teljesen mást és máshol?

Ehhez a két dologhoz a lehető legnagyobb őszinteség kell. Egy jó tükör, amibe belenézel. Nincs mellébeszélés.

Addig, amíg nem vagy tisztában magaddal, hogy mi az, amiről hajlandó vagy lemondani, de mi az, amiről biztosan nem, hogy melyek a legfőbb értékeid, és mi igazán fontos Neked, addig nincs értelme változtatni, mert csöbörből vödörbe kerülhetsz. Albert Einstein azt vallotta, hogy nem lehet a problémákat ugyanazzal a gondolkodásmóddal megoldani,

amellyel létrehoztuk őket. Ezért új szemüvegre lesz szükséged, amin keresztül ránézel az életedre.

Menni fog egyedül?

Valószínűleg nem, hisz mások mindig távolabbról látnak egy adott helyzetet, amiben vagyunk. Úgyhogy keress támogatókat, akik segítenek összerakni a teljes képet: ki vagy, mi vagy, milyen készségeid vannak, amit máshol is fel tudsz használni? Mi az, amit kitartóan és szenvedéllyel tudsz csinálni? Beszélj barátokkal, akik valóban tudnak támogatni és nem lebeszélnek, vagy szerezz egy mentort, coachot, akik feltétel nélkül elfogadnak és objektívek tudnak maradni.

Eközben pedig kezd el figyelni magad, hogy mi az, ami akár a jelen munkádban is örömet okoz, amit sikernek könyvelsz el. Mi az, ami könnyen megy, amiben magabiztosnak érzed magad.

2. Engedd el az önkorlátozó hiedelmeket

Jelenleg legalább 10 olyan személyes ismerősöm van, akiből folyamatosan dől a panasz a munkájukat illetően. Egyáltalán nem szeretik, amit csinálnak, de mégis csinálják, sokszor napi 10-12 órában, sok-sok éve. Miért is nem váltanak? Mi az a történet, amit mesélnek maguknak? Talán azt, hogy „Á, ez nekem úgysem menne”, vagy azt, hogy „Az álommunkából nem lehet megélni”. Talán azt, hogy „Milyen önző dolog, hogy önmegvalósítani akarok, és közben mi lesz a családommal, a kollégáimmal”?

Sokszor olyan önkorlátozó, gyermekkorra visszavezethető hiedelmek állnak a beragadás mögött, melyek a pénzzel, a sikerrel, az álmok teljesülésével, a hatalommal, saját magunk felvállalásával kapcsolatban egy azonos mintát működtetve gátolnak meg az örömet és sikert hozó munka megtalálásában. Ezért sokan maradnak az energiát és önbecsülést felőrölő munkában. Aztán kirúgják őket, vagy betegek lesznek.

Addig, amíg ezek a hiedelmek működtetnek, és nem dolgozod meg őket, nem lesz örömteli

és számodra jelentőséggel bíró munkád. Ezek a korlátok mindehova követni fognak. Pedig, ha belegondolsz, biztos volt már az életedben legalább egy olyan dolog, amit eldöntöttél, hogy megcsinálsz, minden negatív külső és belső hang ellenére, és végül megcsináltad. Ugye?



3. Legyen egy jó terved, és kérj segítséget

A legtöbb ember jóval több időt tölt el a nyári vakáció megtervezésével, mint amennyit a karrierje tervezésére szán. Pedig egy jó terv elengedhetetlen. Amikor megengeded magadnak, hogy nagyon őszintén kimondd azt, hogy milyen az álommunkád, akkor egy új víziót, jövőképet fogalmazol meg. Abban a pillanatban ez annyira távoli és elérhetetlen lesz, hogy a legtöbben ott rögtön fel is adják, annyira ijesztő. Igazuk is van. Ez egy valóban nehéz folyamat, és tervezés nélkül nem érdemes belevágni.

Miért is fontos a tervezés? Mondok egy példát. 1993 óta búvárkodom, ami egy veszélyes sportnak számít. A tanfolyamokon azonban megtanítanak, hogy hogyan használd a felszerelést, hogy hogyan kell egy merülést megtervezni és mi kell ahhoz, hogy sérülés nélkül érij vissza a felszínre. Élesben pedig már a merülés elején tudnod kell, hogy hol és hogyan mérsz be a vízbe, hol és hogyan jössz ki, merre visz az áramlás, a merülésnek milyen szakaszai lesznek, és mennyi levegőt kell tartalékolnod a végén, hogy biztonsággal visszatérj. Ha jól tervezel, és van egy jó merülőtársad (a búvárokodásban ez szabály), akkor nem érhet baj, és az egész egy gyönyörűségi élmény lesz.

Miért lenne ez másképp a karrierreddel, a munkáddal? Miért ugranál fejest ismeretlen vizekbe?

Egy jó tervben a nagy célt kisebb, mérhető lépésekre lehet bontani, és tudni fogod már az elején, hogy nagyjából mennyi idő alatt lehetséges az egész. Egy ilyen folyamatot nem

lehet egy hónap alatt sikerre vinni. Tudnod kell azt is, hogy milyen tartalékok szükségesek a váltáshoz, kell-e hozzá plusz anyagi befektetés, kell-e új tudást megszerezned, esetleg kellenek-e új kapcsolatok.

Ha pedig eldöntötted, hogy belevágsz, akkor szerezz magadnak egy jó coachot, akiben megbízol. Egyedül tovább tart, és lesz úgy, hogy közben fel akarod adni. Akár munkahelyváltásról, akár karrierváltásról van szó, esetleg egy új vállalkozás indításáról, közben lesz úgy, hogy azt sem tudod már, miért kezdél bele. Ilyenkor kell valaki, aki feltétel és ítékezés nélkül támogat, aki segít végigvinni a terved.

4. Ismerkedj meg új emberekkel és csinálj új dolgokat

Semmilyen változást nem lehet egy lakatlan szigetről elindítani. Ott ahol csak Te magad vagy, a saját gondolataiddal, ráadásul fáradt vagy, és reményvesztett, nem lesz túl sok inspiráló gondolatod.

Ki kell mozdulnod.

A korábbi munkámból kifolyólag rengeteget utaztam egyedül, és utazom most is. A második napra általában mindig van valaki, akivel leülök beszélgetni, elmegyünk vacsorázni. Német kávézó tulajdonosnő Mexikóban, svájci tanárnő szintén Mexikóban, olasz fotós, vagy svéd blogíró Barcelonában. Rengeteg érdekes emberrel találkoztam így, nagyon sokféle kultúrából, és mindig tanultam újat. Ha nem ismerkedtem volna meg velük, ha nem lettem volna nyitott új kapcsolatokra, akkor például Mexikóban tavaly szállás nélkül maradtam

volna az esőerdő közepén főszezonban, vagy Barcelonában nem lett volna állásajánlatom, akkor, amikor még spanyolul sem beszéltem.

Ezek a lehetőségek egytől egyik onnan lettek, hogy valakivel elkezdtem beszélgetni. Csak úgy. Mert odajött hozzám, vagy én odamentem hozzá. Cél nélkül. Hisz amikor elhívtam egy katalán ingatlanost kávézni, mondván új vagyok a városban, még nem tudtam, hogy majd bemutat annak a dán fickónak, aki annál a multinál dolgozik majd egy év múlva, ahol magyarokat keresnek egy új projekthez.

Nagyon sokan sajnos csak akkor kezdenek el beszélgetni valakivel, ha tudják, hogy az az ember a tervükbe hogy illik bele. Ebből persze lehet jó dolog, de lehet, hogy semmi nem lesz belőle. Ha mindig mindent valamilyen céllal teszünk, majd az nem valósul meg, akkor egy idő múlva nő a frusztrációnk. Nem?

Ezért kezdj el beszélgetni idegenekkel, járj el kávézni, ebédelni olyan emberekkel, akik nem a megszokott környezetedből vannak. És ne akarj semmit, csak egy jó beszélgetést. Amikor az látszik rajtad, hogy szívből jön az érdeklődésed, és megnyílsz, a másik embertől is tanulhatsz fontos dolgokat, és közben Te is a valódi éned mutatod meg. Ezek mind segítenek majd formálni a végső víziódat, azzal kapcsolatban, hogy hogyan is néz ki az a munka, amit szenvedéllyel tudnál csinálni, ha egyébként ez még nem lenne tiszta.

Keress olyan csoportokat, hobbit, ami új, és kezdj el mesélni arról, hogy mire vágysz, mit szeretnél megvalósítani. Menj el olyan konferenciákra, rendezvényekre, ahova egyébként nem mennél. Ha kimozdulsz a megszokott

környezetedből, akkor új benyomások érnek, új információkhoz jutsz, új ötleteid lesznek.

5. Próbáld ki, gyűjts információt

Sokszor derül ki arról, amit álommunkának gondolunk, hogy nem is annyira izgalmas, örömteli, mint amilyennek gondoljuk. Nekem is van ilyen tapasztalatom saját magammal. 2004-ben kezdtem el a pszichodráma csoportvezetést mint a pszichoterápia egyik fantasztikus eszközét megtanulni. Nagyjából 1000 órában elvégeztem a vezetőképzést, majd a legvégén, amikor már csoportot kellett vezetni, rájöttem, hogy nem akarok a múlttal foglalkozni főhivatásként. Fantasztikus tudást adott nekem a dráma: önismeret, fejlődéslektan, a személyiség működési mintái, rengeteg technika, hatalmas eszköztár. Akkor viszont már tudtam, hogy engem inkább a jövő, a fejlődés, a megoldások érdekelnek. Úgyhogy nem lettem főállású drámavezető, coach lettem. A tanult technikákat pedig nagy örömmel és lelkesen használtam a coachingban.

Nézz utána, hogy van-e már olyan ember, aki azt csinálja, amit Te is szívesen csinálnál. Tart-e valahol előadást, esetleg workshopot, vagy van olyan TED felvétel, amit meg tudsz interneten nézni, adott-e ki könyvet, van-e hírlevele? Nagyon sok forrásból szerezhetsz új információkat, hogy többet tudj meg arról, hogy hogyan is néz ki az álmod közelebbről.

Ha van olyan közeg, szervezet, csoport, ahol el tudod képzelni a jövődet, nézz utána, hogy lehet-e náluk önkéntes munkát vállalni? Nézz

utána minél több dolognak, ásd bele magad az új irányba annyira, amennyire csak tudod.

6. Siesta & fiesta - közben ne felejts el lazítani és ünnepelni

Amikor Barcelonába költöztem, a helyiek napi ritmusa volt az első legfurcsább dolog, amit eleinte nehéz volt megszoknom. A sziesztát itt nagyon komolyan veszik. Ebédidőben bezárnak az üzletek, a munkahelyeken nem veszik fel a telefont, augusztusban pedig megáll a város. Csak a turisták maradnak, a helyiek elmennek pihenni. Válság ide vagy oda.

Ebédidőben vagy munka után pedig mindegy, hogy milyen szезon, vagy melyik kerület, turista központ-e, vagy sem, szinte minden étteremnél várni kell az asztalra, és a kávézók is folyamatosan tele vannak. Megkérdeztem, hogy a válság és a munkanélküliség ellenére mi ennek az oka. A válasz egyszerű volt: nekik ez fontos. Így lazítanak. Sőt, majd minden hónapban van valamilyen fiesta, hivatalos ünnep, amikor a városban megáll az

élet, és színesebbnél színesebb felvonulásokkal, táncbemutatókkal, és koncertekkel vannak tele az utcák.

Egy munkahely-, vagy hivatásváltás olyan folyamat, ami plusz energiát, erőt fog kivenni belőled. Jobban oda kell figyelned arra, hogy feltöltődj, hogy végig tudd vinni a terved. Ha még dolgozol a régi helyeden, a régi tempódban, akkor azért, ha pedig már nem dolgozol, mert mondjuk leépítettek, vagy Te magad mondtál fel, akkor meg azért.

Keress olyan helyet, közeget, ahol el tudsz lazulni, ahol jól érzed magad és engedd meg magadnak, hogy ne agyalj folyamatosan. Ha pedig sikerült a tervedben valamit megvalósítani, akár a legkisebb lépést is, akkor ünnepeled meg magad és a haladást.

Hidd el, megéri!





Dr. Beck-Bíró Kata

A munkahelyi önmegvalósítást támogató és gátló tényezők alapos kiértékelését követően (Beck-Bíró, 2011) a következőkben szeretném kicsit kézzelfoghatóbbá, könnyebben alakíthatóvá tenni az egyének munkahelyen történő önmegva-

befolyásolhat. Ilyen cél lehet többek között egy pozíció megszerzése (például szakértői kinevezést kapni), egy saját ötlet megvalósulását látni egy termékben vagy éppen a szervezet felépítésében, folyama-

„Kézzelfogható önmegvalósítás”

avagy mely alapvető szempontokat érdemes átgondolni önmegvalósításunk érdekében

lósításra való törekvését. Munkahelyi önmegvalósítási törekvés esetében az első lépés mindig az kell, hogy legyen, hogy meghatározzam, mit is szeretnék elérni.

Erre természetesen mindenkinek saját, egyéni válasza van, hiszen a (munkahelyi) önmegvalósítás „tárgya” egyéni cél, egyéni jövőkép, melyet igen sok szempont

taiban, vagy akár egy jól sikerült megbeszélés, tárgyalás is. Ez utóbbiak esetében az önmegvalósítási törekvés könnyen megragadható, hiszen vagy elértük a vágyott célt vagy sem. Van azonban olyan egyéni önmegvalósítási törekvések, amelyek kevésbé



materializálódnak. Ilyen például az egyén fejlődése – legyen szó adott szakmai tapasztalat megszerzéséről, vagy egy szakmai folyóiratban olvasott gondolat mindennapokba való átültetéséről.

A közös bennük az, hogy az egyén azt éli meg: „több lettem”, „most jól vagyok”, „a helyemen vagyok”, „jó munkát végeztem”.

Ha az egyén meg tudta fogalmazni, mi a vágyott jövőképe, az ún. „ideál-énképe”, a következő lépés az önmegvalósítási folyamatban annak a megfogalmazása, hogy ezt milyen munka mentén, milyen munkakörben, szervezetben (akár konkrét vállalatnál) tudja elérni (Beck-Bíró, 2011).

Ezek megválaszolásához e cikkben három olyan szempontot emelek ki, amelyek az egyénhez kapcsolódnak – önismereti ténye-

zők –, és nagyban befolyásolják, hogy milyen munkát érdemes az illetőnek elvállalnia.



Kompetenciák

Talán ez a leginkább magától értetődő szempont, amit átgondol az egyén: miben vagyok jó, sőt, kiváló? Ennek evidenciáját az is adja, hogy szinte az összes álláshirdetés megfogalmazza, hogy mely kompetenciák meglétét várja el a jelöltektől.

Egyre többek által ismert, hogy az Európai Parlament és a Tanács 2005-ös ajánlásában megfogalmazta a kulcskompetenciákat – azaz azokat az ismereteket, készségeket, képességeket, magatartási és viselkedési jegyeket, amely által a személy várhatóan képes lesz egy meghatározott feladat eredményes teljesítésére. (Ez nemcsak a munkaerőpiac szem-

pontjából fontos, hanem többek között az oktatásügyben is, hiszen ezen kompetenciák fejlesztését várja el az EU a tagállamok iskolaszisztémájában.) Ide tartozik az *anyanyelvi kommunikáció*, az *idegen nyelvi kommunikáció*, a *matematikai kompetencia* és *alapvető kompetenciák a természet- és műszaki tudományok terén*, a *digitális kompetencia*, a *hatékony és önálló tanulás kompetenciája*, a *szociális és állampolgári kompetencia*, a *kezdeményező-képesség* és *vállalkozói*

kompetencia és a kulturális tudatosság és kifejező-képesség kompetenciája. Példaként, ha az egyén úgy látja magát, mint akinek jó az anyanyelvi kommunikációja, a szociális és állampolgári -, valamint a vállalkozói kompetenciája, érdemes elgondolkodnia például egy pszichológusi magánrendelő megnyitására – természetesen a szükséges szakmai ismeret és tapasztalat birtokában.

Vannak tehát elvárások – a munkahely irányából –, és van az egyénnek egy ezek-

hez többé-kevésbé igazodó „kompetencia-készlete”. Mindehhez természetesen elengedhetetlen, hogy az egyén tudja e területen az erősségeit, amelyekre nem csak támaszkodni tud a munkavégzés során, hanem azok „kihasználásával” kiváló munkát tud végezni. A kiváló munka eredményét várhatóan a munkahely (vagy akár az ügyfél) jutalmazni fogja – de az önmegvalósítás szempontjából ez kevésbé lényeges; sokkal inkább fontos az, hogy az egyénnek megle-

gyen az az élménye, hogy „magamat adom”, „kihasználom minden agytekervényemet”, „kiteljesedek”.



Érdeklődési irányultság

Az érdeklődés a személyiség érzelmmel telített aktív megismerő tevékenysége, amely a külvilág személyeire, tárgyaira, eseményeire, jelenségeire irányul. Ilyen szempontból figyelmet kell fordítani annak változékonyságára is, mert életkoronként, életszakaszonként, de akár a társadalmi, gazdasági hatások következtében is változhat. Holland (in: Antalovits, 2002) mutatott rá arra, hogy az érdeklődés alapján jól jellemezhető egy ember és egy munkakör egyaránt – e kettő illeszkedése nagy valószínűséggel támogatja az egyén önmegvalósítási törekvését. Holland egy hat kategóriás tipológiát állított fel, amelyek részben ellentétben, részben kapcsolatban állnak egymással. Ezek a kategóriák a következők: Tárgyas, Elemző, Alkotó, Közösségi, Vállalkozó és Megvalósító. A kategóriák megértését segítő, egy példa: ha az egyén úgy ismeri önmagát, mint akinek fontos, hogy munkájának hamar látható eredménye legyen (Tárgyas), valamint szereti, hogy tudja, mit várnak el tőle (Megvalósító), akkor érdemes olyan munkakörben dolgoznia, ahol beosztottként kétkézi munkát végezhet.

Az önismeretnek tehát az érdeklődési irányultság „szeletét” átgondolva, és amentén vállalva munkát, nagyobb eséllyel élhet meg az egyén örömet, (belső) sikert a munkahelyén.

Munkamód

Önmegvalósítás 2014/5.

A munkamód arra utal, hogy milyen körülmények között szeret az egyén dolgozni. A munkamód a munka sajátosságaiból fakadó, a munka tárgyi és személyi körülményeiből következő egyéni megoldások összességén alapszik. Ezt nagymértékben meghatározza az egyén érzelmi viszonya a munka tárgyához, és a munkamozzanatok gyakorlása során bekövetkező öröm és elégedettség élménye. A munkamód meghatározó összetevői a *munkatempó, munkavégzés ritmusa, önállóság, célszerűség, pontosság, monotónia-tűrés, gondosság, fáradékonyság*. Ismét egy példa: ha az egyén felismeri, hogy számára az önálló, aprólékos megoldásokat kívánó, beltéri helyszínen végezhető munkamód a komfortos, úgy például elemzőként, kutatóként meg fogja találni a számításait.

Ez arra hívja fel a figyelmet, hogy a munkahelyen történő ön-

„...az érdeklődés alapján jól jellemezhető egy ember és egy munkakör egyaránt...”

megvalósítási törekvésnek az is egy fontos tényezője – és megvalósíthatósági kritériuma –, hogy mivel, kivel és milyen körülmények között látjuk el feladatainkat.

Összefoglalásul azt érdemes kiemelni, hogy az önmegvalósítási törekvés rendkívüli katalizátora lehet az önismeret, amikor is az egyén tudatosítja egyrészt, hogy hova kíván elérni (értékrendben, pozícióban, élményben stb. - az az mi az ideál-énképe), valamint azokat a tényezőket, amelyek számára fontosak (munkamód) és adottak (kompetenciák és érdeklődési irányultság) egy munka végzése során. És hogy ne legyen „pont a történet végén”: ezek mind változhatnak idővel! Tehát ezen elemekre történő folyamatos reflexió elengedhetetlen, ha önmegvalósításra kívánunk törekedni bármikor is munkahelyünkön.

Jegyzet

Antalovits M. (2002): Munkaköri- és munkahelyi szocializáció, Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, <http://www.erg.bme.hu/szakkepzes/3felev/mszocfre.pdf>

Beck-Bíró K. (2011): Self-actualisation at Work - is it (im)possible?: Self-actualisation in Organisational Context and its Promoting and Impeding Factors. VDM Verlag Dr. Müller

Csirszka (1987): Pályaorientáció. In: Dr. Szilágyi K. és társai (szerk.): Módszertani kézikönyv csoportvezetők számára. Kollégium Kft. Budapest, 2002.

[Az Európai Parlament és a Tanács ajánlása az egész életen át tartó tanuláshoz szükséges kulcskompetenciákról](#)





Papp Eszter

Amikor jött a lehetőség, hogy az önmegvalósításról szóló lapszámba írjak, több ötlet is felmerült bennem, milyen oldalról közelítsem meg a témát. A legszínesebb mellett döntöttem, és az ügyfeleimet kértem fel, hogy közös munkánkat is figyelembe véve fogalmazzák meg, számukra mit jelent az önmegvalósítás. Hiszen ők már mind elköteleződtek a változás mellett, és napról napra megélik a képességeik nyújtotta lehetőségeket. Tisztelem őket bátorságukért – legyen szó akár a megnyílásukról, akár a tetteikről, melyek a kitűzött célok eléréséhez vezetik őket.

Ezeket a gondolatokat fűztem most egy színes őszi csokorba, kiegészítve egy, az önmegvalósítást hatékonyan támogató időgazdálkodási tippemmel. Inspirálhasson másokat is, hiszen a teljes élet lehetősége mindnyájunké.

Aki coachoz fordul, már tudatosan tesz azért, hogy önmagán dolgozzon, közelebb kerüljön ahhoz, hogy ki is ő egyáltalán, és számára merre van előre. Hiszen ahhoz, hogy megvalósítsuk önmagunkat, tudnunk kell, kik is vagyunk valójában.

"Ha az ember nem azt csinálja, amit szeret, szegényesebb az élete. Ahhoz viszont, hogy

megtalálhassa, mit is szeretne igazán, először magát kell megismernie."

Vajon mi a sorsfeladatunk? Mire fogunk visszaemlékezni, illetve mire emlékeznek belőlünk mások? Bármilyen legyen is a coaching folyamat témája, biztosan mélyíti az önismeretet is. A következőkben ügyfeleim gondolatait idézem.

„Számomra önmegvalósítás minden, amit szenvedéllyel csinálhatok. Legyen szó a hivatásomról, egy gasztronómiai alkotásomról vagy valamelyik kreatív hobbitomról.”

Kibontakozás, kiteljesedés, önmegvalósítás

Szenvedélyből szenvedéllyel

„Nekem az önmegvalósítás a kitűzött célok sikeres elérését jelenti, melyhez a saját képességeimet mint erőforrásokat használom fel. A képességek bővítése és fejlesztése nagyobb erőforrást jelent, ezáltal hatékonyabban érhetem el céljaim. Ehhez nyújtott és nyújt segítséget a coaching folyamata. Minél több közös



COACHING ROOM

IDŐTAKARÉKOS & KÉNYELMES
KÖLTSÉGHATÉKONY & RUGALMAS
PRAKTIKUS & EGYSZERŰ

coachingroom.hu | Megoldás. Bárhol. Bármikor.

alkalmon veszek részt, minél több új eszközt próbálok ki, és kezdek használni, annál magabiztosabb vagyok a mindennapokban."

„Önmegvalósítás, ha a vágyaimat élem meg az adott élethelyzetemben. A legjobbat hozom ki magamból az adott munkahelyi környezetben és a magánéletben is. Azoknak a vágyaimnak pedig, melyeket sem a munkahelyemen, sem a családi életben nem tudok megvalósítani, teret engedek ezeken kívül, megteremtve általuk a saját privát szférámat: ilyen például a kreativitás vagy a

szociális érdeklődés és érzékenység. Létrehoztam egy olyan közösségi felületet, ahol mindkettőt hasznosan tudom kamatoztatni; megélhetem a társadalmilag hasznos önmagam. A kiegyensúlyozottsá-gomból érzem, ha a helyemen vagyok. Amikor nem vagyok a helyemen, akkor stressz és frusztráció övezi a napjaimat. Amikor a helyemen vagyok, boldog vagyok, és jól tudom kezelni a váratlan helyzeteket, kihívásokat is."

„Mostanában az önmegvalósítás kérdése engem – talán meglepő módon – leginkább

a gyerekeim kapcsán foglalkoztat. Önmegvalósítás szerintem nem létezik helyes önértékelés nélkül. Ha valakinek helyénvaló az önértékelése, akkor elég önbizalma lesz ahhoz, hogy kihozza magából a maximumot, hogy ne a társadalmi normák, elvárások, nyomás szerint alakítsa az életét, hanem az erősségeire alapozva, magát folyamatosan fejlesztve kövesse a saját útját. Tudom, hogy a boldogság nem állandó, de ha valaki a saját útját járhatja azzal a tudattal, hogy megtalálta a helyét a világban, és folyamatosan törekszik arra, hogy kihozza magából a ma-

ximumot, akkor az önmegvalósítás újtára lépett és biztos vagyok benne, hogy boldog is lesz. Így szülőként arra törekszem, hogy a gyerekeimet helyes önértékelésre, az erősségeik megtapasztalására, fejlesztésére biztassam, és ösztönözzem őket a folyamatos tanulási vágy kialakulásában. Tehát egy folyamatként látom: önértékelés - önbizalom - önmegvalósítás. Aztán persze visszacsatolás, és a kör bezárul, majd a ciklus újraindul.”

„Nincs olyan út, ami nem az önmegvalósításhoz vezet. Bármerre is indulsz, ott lyukadsz

ki, legfeljebb kicsit hosszabb lesz az út. Csak egyet ne tégy: soha ne állj meg! Merj dönteni! Nem tudsz rosszul dönteni! Bármerre mész, ugyanoda mész: egyre közelebb magadhoz! És csak ez számít!”

„Az önmegvalósítás nem egyszerű kétyerekes anyukaként, de mindig törekedni kell rá. A munkámban megpróbálok gyors, hatékony és jó problémamegoldó lenni. A magánéletben pedig segítek, ahol tudok. Akkor leszek igazán büszke, ha a gyerekeimnél is látom majd, hogy sikerül olyan dolgot csinálniuk az életben, amitől boldogok. Ez az igazi önmegvalósítás.”

„Mindaddig, amíg abban a téves felvetésben éltem, hogy családunk „fontossági sorrendjében” én a legutolsó helyen állok – hiszen ez az elvárt és normális hozzáállás egy többgyerekes családanyától –, úgy érzem, kevesebb volt a harmónia körülöttem, mint amikor váltottam, átgondoltam, és átalakítottam sok mindent először magamban, majd körülöttem. Abban a szerencsés – Magyarországon sajnálatosan vi-

szonylag ritka – helyzetben vagyok, hogy rész-munkaidőben dolgozom. Ezáltal vannak olyan időszakok, amikor a munkán és a családi ügyintézéseken túl magammal, a saját érdeklődésemmel is tudok foglalkozni.”

„Én úgy látom, hogy aki hatékony és következetes az időgazdálkodását, illetve a feladatai nyomon követését illetően, annak napközben is van elég ideje a munkáját megszervezni és

„A kiegyensúlyozottságomból érzem, ha a helyemen vagyok.”

jól elvégezni. Jut ugyanis értékes ideje arra, hogy az összetettebb feladatokban is elmerülhessen, és ne csak mindig tüzet oltson. Ha az előzőek jól mennek, akkor ennek közvetett hatása, hogy a munka-magánélet egyensúly is működik, és marad energia arra, hogy hasznos (minőségi) időt tölthessünk a családdal, a párunkkal.

Ezeket egészíti ki még egy személyes alapelv: a felesleges "vesztés-idők" elkerülése; mégpedig úgy, hogy tudni kell nemet mondani egy-egy meetingre, felkérésre, munka delegálására, ha az nem is az én feladatkörömbé tartozna, csak megpróbálják finoman átnyomni. Számomra az önmegvalósítás önfejlesztést is jelent. A fentiekben ezért dolgoztam, és működik.”

A témához kapcsolódik, hogy a minap egy új együttműködés kapcsán talákoztam valakivel, és elhangzott rögtön a beszélgetés elején „a küldetéstudata dédelgetése”. Éreztem, hogy egy hullámhosszon vagyunk, és rögtön meg is beszéltük, hogy ezt belevehetem a cikkbe.

Ígértem a bevezetésben egy tippet, ez pedig az értékrenden alapuló időgazdálkodás módszere.

Ez az önmegvalósítást hatékonyan támogató eszköz nagyon magas fokú tudatosságot igényel, és kapcsolatban áll a sokak által használt *sürgős-fontos mátrix*-szal. A profik ugyanis a fontos dolgokra fókuszálnak, és idejük 80%-át a valóban fontos dolgokkal töltik. De hogy kinek mi a fontos, arra nincs általános recept, mert azt mindenkinek a személyes értékrendje határozza meg. Ez egy kulcsa a sikernek, a hatékony önmegvalósításnak.

Az eszköz használata: 100 érték közül kell kiválasztani azt az 5-öt, ami az ügyfél fő motivációja az életben. Innen indulunk, és a folyamat során begyakorolhatja, hogy hogyan tudja felismerni és meghatározni az igazán fontos dolgokat, hogyan tudja megtartani a fókuszot, mit csináljon a többi üggyel, hogyan kezelje a helyzetét. Ügyfeleim szavaival:

„Van hatalmam gondolkodni, és a saját életem döntéseit én hozom. Tudom, mi irányít engem, hogyan tevékenykedem, mi alapján hozom meg a döntéseimet. Minden nap magam döntöm el, hogy a figyelmem mire fordítom. Bízom a képességeimben és a lehetőségeimben, mert tisztában vagyok az értékeimmel. Hatalmas önismereti munka áll mögöttem, és jó, hogy nem a múltat elemeztük, hanem a lehetséges jövőmön dolgoztunk. Minőségi(bb) életet élhetek, ami az enyém: nap mint nap megvalósítom önmagam. Szeretném, ha ez sokaknak megadatna.”

„Arra összpontosítom a figyelmem, amiben jó vagyok. Tehetségem megélése és használata ösztönző, alkotó gondolkodásra biztat, és elé-

gedetté tesz. Már rég nem elemzem minden mozdulatomat, és könnyen megbirkózom a mindennapokkal. A karrieremen és önmegvalósításomon kívül Eszterrel sokat beszélgettem a stressz-egyensúlyról is. Néhány apró változtatással teljes lett az életem, bár be kell vallanom, amíg egyedül próbáltam megoldani, még nem tűntek aprónak.”

„Nem idegesítem magam semmin. Ez egy új szokásom: megváltoztattam a hozzáállásom. Legjobb képességeim szerint teszek mindent, de tudom, hogy csak a határimig ér a kezem. Ami nem rajtam múlik, azzal kapcsolatban csak bizakodom. Rengeteg energiám felszabadult ezáltal, és érzem, hogy ha ezeket jó helyre fektetem, sorra megvalósulnak az álmaim. Számomra ez a változtatás hozta meg az igazi önmegvalósítást.”

A sok értékes gondolatot olvasva felmerülhet a kérdés, hogy számomra mit jelent az önmegvalósítás. Nos, sok dolgot kipróbálok, szinte mindent, ami érdekel, mert tudom, milyen, ha a helyemen vagyok: egyszerűen mennek a dolgaim. Mennek. Egyszerűen. Én meg hagyom, hogy adja magát. Ami nem megy, azt nem erőltetem, valamiért nem időszerű. Ha az enyém kell, hogy legyen, idővel úgyis megtalál. Nyugodt vagyok, addig is jön helyette más. Ami megy, abban pedig megélem, megvalósítom magam. Írok, olvasok, fejlesztem magam és másokat. Élvezem, hogy sokszínű az életem. Számomra így teljes.

És Ön, kedves olvasó, mire vágyik az életben? Mitől csillog a szeme?!

irányok

Albert Einstein azt mondta egyszer: „Ha csak egy órám lenne arra, hogy megoldjak egy problémát, és az életem múlna a megoldáson, akkor az első 55 percet azzal tölteném, hogy megtaláljam a megfelelő kérdést, hiszen ha tudnám a megfelelő kérdést, kevesebb mint öt perc alatt megoldanám a problémát.”

Coach vagyok, emberekkel dolgozom, emberből vagyok én is, és igen, nagyon sok választ még nem tudok én sem, talán mert nem találtam meg eddig a megfelelő kérdést. Mégis, ha csak egy picit is ránézek a saját kis mikrovilágomra, akkor boldognak érzem magam ott ahol éppen tartok az életemben, az önismeretemben, az önmegvalósításomban. Azon em-

takhoz, és arra kérek, olvasd el az alábbi írást!

Már elmúltam harminc, amikor tudatossá vált számomra, hogy mit jelent a megfelelő kérdés, amit saját magunknak teszünk fel akkor, amikor megoldásokat keresünk. Ez volt az az időszak az életemben, amikor elindultam a kevésbé sem simának mondható tudatos önismereti utamon. Akkoriban tapasztaltam meg először azt, amiről Einstein is beszélt: ha való-



Bölcскеi
Mónika
C MAGYAR
COACHREGISZTER

Mi köze az önmegvalósításnak a coachinghoz és az ADHD-hoz?

berek közé tartozom ugyanis, akik a munkájukban megtalálták magukat, akiket a munkájuk tett teljes emberré. Még mielőtt bárki elkezdene sajnálni, hogy „Szegény Mónica, semmi más boldogság nincs az életében, csak a munkája!”, meg „Csak az mond ilyeneket, akinek valami nincs rendben a háza táján.” stb., fontos némi kiegészítést tennem a fent leír-

ban fel tudok jó kérdéseket tenni magamnak, olyanokat, melyre tudok önreflektíven válaszolni, akkor gyorsan láthatóvá válik a megoldás, mely valós nyugalmat is hoz magával. Ekkor találtam rá arra a pályára, amin ma is lelkiismeretesen járok. Az önismeret hozta magával az általam választott hivatást: a **tréninget** és **coachingot**, melynek eredménye lett az a

„Az agynak egy más jellegű huzalozásáról beszélünk, ami a gondolkodást mássá teszi.”

fajta önmegvalósítás, amit már Maslow is megfogalmazott, és veletek együtt sokan meg is élünk. Engem a segítő, támogató szakmának ez a módja tett teljessé, és hozott száz és száz csodát az életembe. Működnek a kérdések nemcsak saját magam esetében, de ügyfeleim, a barátaim, sőt a családom esetében is.

No, de mi köze az önmegvalósításnak a coachinghoz? Hiszem, hogy amikor coachként működöm, és megtalálom a megfelelő kérdést, akkor az ügyfelem belső világában fény gyullad, és olyan területeket világít meg, melyeket már el is felejtett. Ügyfeleimet nem új dolgok felfedezésére, hanem a gyerekkori vágyainak felelevenítésére, az emlékezésre tanítom. Ezek a vágyak sokszor annyira mélyen vannak, hogy valóban lámpás kell hozzá, hogy észrevegyük, felismerjük, és merjünk elég bátrak lenni ahhoz, hogy lépéseket is tegyünk irányukba.

ADHD coachként sok hiperaktív, szétszórt vezetővel dolgozom, akik szintén nem találják a megfelelő kérdést. Bár az önismeretnek és az önmegvalósításnak ez az útja minden ügyfelemnél látható változást hoz nemre, életkorra, pozícióra való tekintet nélkül, most mégis az ADHD-s ügyfeleim példáin keresztül szeretnék egy picit jobban rávilágítani az önmegvalósításra. Azért esett rájuk a választásom, mert a legmarkánsabb változást náluk tapasztalom.

Némi kapaszkodót szeretnék adni ennek a másságnak a felismeréséhez, mielőtt belekezek az ADHD-sok önmegvalósítási folyamatába. Az ADHD-val való lét nem különbség, nem is kiváltság, és nem is betegség. Az agynak egy más jellegű huzalozásáról beszélünk, ami a gondolkodást mássá teszi. Ez a gondolkodáson túl elsősorban a viselkedésben, a motivációban és a teljesítményben nyilvánul meg. Szokták rájuk mondani, hogy következetesen következetlenek, időtlenségben élnek, határidőkkel csúsznak, folyamatosan túlóráznak, és emellett gyorsak, terhelhetők, hihetetlen kreatívak, innovátorok, lelkesítők és véleményformálók. Ezek a jellemzők bárkire ráhúzhatók, bizonyos élethelyzetben mégsem tartósak.

Amikor „ADHD gyanúval” találkozom, akkor fontosnak tartom azt, hogy feltérképezem az ügyfél személyes történetét, azt a hátizsákot, amivel hozzám érkezett. Ebben a hátizsákban nagyon sokévnnyi tapasztalat, siker és kudarc van, mely mind meghatározza a személyiségét egészen a gyerekkorától. Ennek feltérképezése nekem elengedhetetlen ahhoz, hogy igazán hatékony munkát tudjak végezni, és rátaláljak a megfelelő kérdésre. Tudniillik az ADHD-s vezetők nagyon ritkán vannak tudatában annak, hogy mi más bennük, minek kö-

szönhetik azt, hogy sokszor nem értik meg őket, folyton az árral szemben akarnak úszni, nem szeretik véka alá rejteni a véleményüket, mégis sokan hallgatnak rájuk. De mi van ennek a hátterében? Ennek az egy órás munkának az első 55 perce valóban sok kérdés általi információgyűjtéssel zajlik magáról a személyről, mely szükséges ahhoz, hogy felfedezze a valódi egyént a maszk alatt. Ügyfeleim esetében azt tapasztalom, hogy az ADHD-ről való nem tudás egy nagyon tetszetős álarcot növeszt az ügyfél arcára, mellyel eltakarja a hiányosságokat és a konzervatív gondolkodással ellentétes lázadókat. Ez a maszk, minél tovább él az emberrel, annál inkább összeolvad a valódi személyiséggel, és nagyon nehéz szétválasztani a kettőt. A munka oroslánrésze ilyenkor az önismeret, a valódi személyiség feltérképezése, annak megerősítése, melyet csak ezután követhet az önmegvalósítás.

Azon ügyfeleim, akik az önismeret és az önmegvalósítás útjára léptek, a következő tapasztalatokról számoltak be:

„Az a fura, hogy sokkal inkább tudok ezzel azonosulni, mint azzal a másik ÉNnel. Talán tényleg ennyire szívből vágyom és törekszem a változásra, hogy ne kelljen megint mindent tönkre tennem.”

„Egyre mélyebbről jövő, nyugodt örömmel konstátálom, hogy igaz a mondás: amire koncentrálunk, az növekszik és erősödik. Nem csak kívül, belül is.”

„Már nem vagyok ellenséges senkivel, mert nincs ellenség!”

„A hiperaktivitásom tudatában kétszer, sőt, háromszor olyan aktív lettem, hatékonyabb, pro-

duktívabb.”

„Azt érzem, hogy be vagyok lassulva, amúgy nyugdíjas tempóban és többnyire egy jogi hozzáállásával menedzselem a dolgokat. Négyetötöt parallel, természetesen.”

„Nem tudom megfogalmazni azt, hogy mennyire felszabadító érzés, hogy nem rossz vagyok, hanem MÁS!”

Felelőtlennek érezném magam, ha nem írnék arról, hogy folyamatos önismereti munka nélkül a fenti állapot csakúgy nem tartós, ahogy senki esetében sem tartós a siker és a hullámhegy. Mindannyiunknak folyamatos önismereti munkát kell végeznünk ahhoz, hogy a változó élethelyzeteinkben megtaláljuk a legjobb kérdéseket, amelyek előrébb visznek bennünket, és amelyekkel rátalálhatunk a legjobb válaszokra. A **life-long-learning** nem divat, hanem valóság. Biztatni szeretnék mindenkit, aki egy picit is úgy érzi, hogy még nem találta meg a megfelelő választ, az bátran nézzen szembe a „démonjaival”, és ötletek helyett gyűjtsön kérdéseket, keresse a legjobbat, ami átütő változást hozhat.

Marilee Adams azt mondja, hogy *„A váltás teszi lehetővé a változtatást. A váltás a kulcs! Ez a változás dobogó szíve, amit sokan önmenedzselésnek hívnak. Valójában a váltásra való hajlandóság és képesség kombinálása nemcsak a változtatást, hanem a tartós változást is lehetővé teszi, mivel folyamatosan figyeljük önmagunkat és pillanatról pillanatra tanuló kérdéseket teszünk fel. A gondolkodásmódunk átkapcsolása szó szerint új szemet és fület ad nekünk.”¹*

Itt van néhány kérdés, mellyel el tudunk indulni:

- Ezt akarom érezni?
- Ezt akarom csinálni?
- Mit szeretnék a mostani helyzet helyett?
- Hogyan juthatok el oda?
- Hogyan szemlélhetem a helyzetemet másként?
- Mi az, ami eddig elkerülte a figyelmemet?
- Mire tanít ez a helyzet?
- Milyen kincs hever előttem?
- Mi a valóság, és milyen feltételezésekkel élek?
- Milyen lehetőségeim vannak?

A lista folyamatosan bővíthető, lerövidíthető, helyzet-től függően kiegészíthető. A lényeg, hogy ne szűnjünk meg kérdéseket keresni. Ha megvan a megfelelő kérdés, ott lesz a válasz is. Merjünk kérdezni, válaszolni, fejlődni, példáink által hatni másokra, másokat inspirálni arra, hogy meg tudják valósítani saját vágyaikat, önmagukat!

Jegyzet

¹ Marilee Adams: Kérdezz másként! Élj másként! Casparus Kiadó 2014., 106. o.

A fiúk nem sírnak.
Vezetők nem félnek.
Állítólag.

Merjünk bátran félni!

Szeretem a Forma-1-et. Sőt, Ferrari szurkoló is vagyok, így egyre növekvő csüggedéssel veszem évről-évre tudomásul, hogy kedvenc csapatomnak nem sikerül megnyernie a világbajnokságot. Coachként pedig érdeklődve figyelem az eddig mindenhatónak tűnő elnök, Luca di Montezemolo reakcióit a távozásával kapcsolatban felröppenő hírekre.

„Hogyan félhetnék én, az igazgató?” – kérdezte tőlem körülbelül fél évvel ez előtt egy coaching ülés során a kli-

ens. A vele folytatott beszélgetéseknek köszönhetően kezdtem el foglalkozni a félelem szerepével és a benne rejlő lehetőségekkel, ezen cikk megírását pedig a Ferrari-főnök aktuális kalandjai inspirálták. Bár pszichológiai szempontból a szorongás kifejezés használata lenne megfelelő, tapasztalatom szerint a coaching munka

szélgetés.

Félni nem menő. Egy „macho” világban a félelem olyan bénító gyengeség, amit a legjobb esetben is rosszálló pillantásokkal díjaznak. A félelemhez jellemzően olyan negatív tartalmakat társítunk, mint idegesség, sokk, pánik, gyengeség. Aki beismeri, hogy fél, az mini-



Csillag Zoltán



során könnyebben megragadható a konkrét történésektől való félelem, és az erről való be-

mum gyáva. „A félelem a balsiker előfutára.”

A munka világában a félelem gyakran tabutéma, legfeljebb stressz, nyomás, vagy lámpaláz formájában beszélhetünk róla. A legfelsőbb szinteken pedig még így sem. Egy erős vezetőtől „egészséges előrelátást”, esetleg „nagy felelősséget” vagy éppen „óvatosságot” várnak el. De nem félelmet. Nehezen elképzelhető az a

helyzet, amelyben Luca di Montezemolo a következőket nyilatkozta: „Félek, hogy el kell hagynom azt a céget, amelyet négy évtizede építetek, és amely a családom után a legfontosabb dolog számomra.”

Florian Neuhaus német stratégiai tanácsadó szerint „bármennyire is nem vallják be, a félelem mindennapos jelenség az üzlet világában”. Neuhaus egy, a „félelemtudatos vezetésről” szóló disszertációjához kapcsolódó kutatásban 200 munkavállalót (vezetőket és nem vezetőket vegyesen) kérdezett meg. A felmérés eredményeképpen 3 konkrét félelemterület körvonalazódott:

Az **egzisztenciális félelmek** bírnak a legerősebb érzelmi kihatásokkal. Olyankor keletkeznek, amikor az emberek testi épségükben érzik magukat veszélyeztetve, illetve akkor is, ha a gazdasági túlélésüket érzik fenyegetve. Legfőképpen a munkahely elvesztésével, az elszegényedéssel, az öregkorral és a betegségekkel kapcsolatos félelmek tartoznak ebbe a körbe. Olyan konkrét fenyegetések válthatják ki őket, mint a vállalati átszervezések vagy a személyes anyagi problémák.

Az üzleti életben leggyakrabban a **szociális félelmek** jelentkeznek, amelyek az önértékelésre jelentenek fenyegetést. Szociális lényként az emberek ösztönösen félnek az elutasítástól, a kirekesztéstől és a státuszvesztéstől. Ez konkrétan megnyilvánulhat a főnök általi el nem ismeréstől, vagy éppen egy csoport előtti leböngéstől való félelemben. A nyilvános fellépésektől való félelem is ebbe a kategóriába tartozik, ahogy a kritika miatti aggodalom vagy a saját (külön)vélemény miatti feltűnés-

től való tartózkodás is. (Valamint ide sorolom a cikk írása közben bennem megjelenő „Vajon mit fognak szólni hozzá?” érzést is.)

A szociális félelmek pozitív hozadékának tekinthetjük az erkölcsöt, hiszen mások csökkenő elismerésétől való félelem tart minket vissza attól, hogy igényeink kielégítése közben szabályokat hágjunk át és túlzott társadalmi kockázatokat vállaljunk.

A **teljesítmény-félelmek** (más néven kudarc-félelmek) közeli rokonságban állnak a szociális félelmekkel. Különösen olyankor lépnek fel, amikor attól tartunk, hogy nem tudunk megfelelni formális követelményeknek vagy ki nem mondott munkahelyi elvárásoknak, ezáltal elismertségünkben, státuszunkban vagy önértékelésünkben veszteséget szenvedünk el. Tipikus teljesítmény-félelem a vizsgadruk, a hibázástól vagy kudarcától való félelem. Ezekből pedig sok akad munkahelyi környezetben. Ennek ellenére pont az üzleti életben dolgozók azok, akik az ilyen félelmeiket nehezen vallják be.

Mitől félnek a leginkább a vezetők?

Hibázás	72%
Elismertség elvesztése	50%
Konfliktusok a munkatársakkal	48%
Munkahely elvesztése	40%
Konkurencia	38%

Forrás: managerSeminare, 2014. január

Ezekkel a félelmekkel kivétel nélkül mindenkinek meg kell küzdeni az üzleti mindennapokban. Különösen akkor, ha úgy gondolja, hogy ő bizony sosem fél. Ugyanis a félelem olyan

ősi érzés, ami egy életen át elkísér bennünket. Akkor is, ha éppen nem érezzük jelenlétét.

Winfried Panse német professzor több mint húsz éve kutatja a félelem gazdaságban betöltött szerepét. Véleménye szerint a félelem leküzdése hiú próbálkozás, ami csak energia-pocsékoláshoz vezet. A félelem elnyomása pedig nem csak nehéz, hanem egyenesen kontraproduktív is.

Mégis mire jó a félelem?



Például edzésben tart. Aki állandóan azt figyeli, hogy ki jöhet vele szembe a sarkon, agilis marad. Ezt hívja Winfried Panse konstruktív félelemnek. Szerinte egy rövid félelem-pillanat, amit magam is le tudok küzdeni, serkentőleg hat. Nem úgy, mint ellentéte, a destruktív félelem, ami a kiszolgáltatottság és a tehetetlenség érzését kelti. A „konstruktív félelők” a lemondás helyett az érzékelt veszéllyel való szembenézést választják. Aki fél a nyilvános szerepléstől, ezért fog különösen jól felkészülni. Aki attól tart, hogy kollégái nem ismerik el, plusz erőfeszítéseket fog tenni munkája során. Számos sikeres ember titka a félelemből eredő szorgalomban keresendő, nem pedig a zsenialitásban vagy tehetségben – állítja Borwin Bandelow, aki egyetemi tevékenysége mellett a német Szorongáskutatási Társaság (Gesellschaft für Angstforschung) elnöki tisztét is betölti.

A megfelelő mennyiségű félelem jobban segíti a teljesítményt, mint a teljes félelemnélküliség. Aki nem fél, lelassul – vélekedik Winfried Panse. Jól mutatja ezt az 1908-ban megalkotott Yerkes-Dodson görbe, amely az *arousal* (izgalmi-éberségi szint) és a teljesítmény viszonyát vizsgálta. A fordított U-alakú görbéről egyértelműen leolvasható, hogy a kognitív teljesítőképesség közepes izgalmi szintnél a legmagasabb. Nagyon alacsony vagy nagyon magas izgalmi szintnél alig van teljesítmény.

Ám a legfontosabb az, hogy a komfortzónánkban nincs hely a siker érzésének. Ha például félünk a nyilvános beszédetől, elsősorban jó megoldásnak tűnhet a felkérések visszautasítása, ez azonban hátráltatni fog minket elismertségünk növelésében, a szakmai előmenetelben, végső soron pedig a siker megélésében. A sikert ugyanis csak az élheti meg, aki átlép félelmein és – adott esetben remegő térdekkkel – felmegy a színpadra. A jutalom elismerés és endorfin formájában jelentkezik,

Egy „macho”
világban a félelem
olyan bénító
gyengeség, amit a
legjobb esetben is
rosszalló
pillantásokkal
díjaznak.

tott Yerkes-Dodson görbe, amely az *arousal* (izgalmi-éberségi szint) és a teljesítmény viszonyát vizsgálta. A fordított U-alakú görbéről egyértelműen leolvasható, hogy a kognitív teljesítőképesség közepes izgalmi szintnél a legmagasabb. Nagyon alacsony vagy nagyon magas izgalmi szintnél alig van teljesítmény.

Ám a legfontosabb az, hogy a komfortzónánkban nincs hely a siker érzésének. Ha például félünk a nyilvános beszédetől, elsősorban jó megoldásnak tűnhet a felkérések visszautasítása, ez azonban hátráltatni fog minket elismertségünk növelésében, a szakmai előmenetelben, végső soron pedig a siker megélésében. A sikert ugyanis csak az élheti meg, aki átlép félelmein és – adott esetben remegő térdekkkel – felmegy a színpadra. A jutalom elismerés és endorfin formájában jelentkezik,

amelyet saját belső jutalmazó rendszerünk zúdít ránk a jól megérdemelt taps felhangzásakor.

Mindennek persze előfeltétele, hogy kerüljünk tisztába a félelmeinkkel. Ők mutatják ugyanis, hogy hol kell még tanulnunk. Ehhez pedig folyamatos önreflexió szükséges. A „macsóskodás”, a kontrollkényszer vagy a túlzott öntudatosság mind-mind a rejtett félelmek jelei lehetnek. És ha ezeket nem ismerjük fel, fennáll a veszélye a túlzott agresszióból adódó konfliktusoknak, a fontos visszajelzések és vélemények figyelmen kívül hagyásának, illetve a konstruktív visszajelzési kultúra teljes ellehetetlenítésének is.

Ha valaki képes saját magának bevallani, hogy fél, már megtette az első lépést a változáshoz, fejlődéshez vezető úton. A folytatáshoz igénybe veheti professzionális segítők támogatását, de maga is elvégezhet bizonyos gyakorlatokat. És ez nem csak lelkileg tesz jót, hanem a vezetői kompetenciákat is fejleszti, hiszen ha saját félelmeink kezelésében jártasságra teszünk szert, úgy kollégáink félelmeit is konstruktív(abb)an tudjuk majd kezelni.

Érdeemes megbékélni a gondolattal, hogy a félelem teljesen normális dolog. Erre a megbékélésre van szükségünk a vezetőknek, hiszen – Winfried Panse szerint – a gazdasági döntések kéz a kézben járnak a félelemmel. Éppen ezért sem lenne jó megoldás lemondani a félelemre való képességünkről. Csak az, aki képes bevallani, hogy időnként bizonytalan, vehet magára felelősséget, ahelyett, hogy elbújna kollégák, projektek vagy külsős tanácsadók

mögé.

Végezetül: mihez kezdjünk a félelmünkkel?

1. Azonosítsuk be félelmeinket

Figyeljük meg önmagunkat, keressünk rejtőzödő jeleket: nehezünkre esik például a kritikát elviselni? Erősen ragaszkodunk a státuszszimbólumainkhoz? Nehezen adunk át felelősséget másoknak? Túl sokat dolgozunk? Bűntudatunk van, ha szabadságra megyünk? Ezek mind a társadalmi vagy teljesítményfélelmek jelei lehetnek.

2. Fogadjuk el félelmeinket

Fogadjuk el a negatív érzelmeket! Ahelyett, hogy elfutnánk előlük, nézzünk szembe félelmeinkkel! Ők mutatják meg nekünk, hol szükséges változnunk vagy továbbfejlődnünk. Beszélgessünk el az éppen jelentkező félelmünkkel. Kérdezzük meg tőle, miért van itt és azt is, hogy mi segítene a szituáció kezelésében. Kérdéseinkre választ fogunk kapni.

3. Elemezzük a tényeket

Amint azonosítjuk a félelmet, közeledünk a racionalitáshoz. Vegyük szemügyre jelenlegi helyzetünket, elemezzük a tényeket és fogadjuk el azt, amit nem tudunk megváltoztatni. Tehát fogadjuk el, hogy az előadást meg KELL tartanunk, hogy fontos a kollégák elismerése, hogy küszöbön áll a felmondásunk. Tekintsük át ezek potenciális hatásait is. Mekkora az esélye annak, hogy csődöt mondunk a színpadon? Honnan fogjuk tudni, hogy a csapatunk

elismer minket? És mennyire tragikus lenne VALÓJÁBAN, ha elveszítenénk az állásunk? Sokszor segít, ha elgondolkodunk a legrosszabb forgatókönyvről. Gyakran a konkrét elképzelés jóval kevésbé fenyegető, mint a fenyegetettség megfoghatatlan érzése.

4. Vissza az értékekhez

Ahhoz, hogy félelmeinket megragadható kontextusba helyezzük, meg kell vizsgálnunk értékeinket és vágyainkat. Mi az életünk célja? Mi az, ami IGAZÁN fontos? Ez az értékorientáció segít a lehetséges forgatókönyvek közötti eligazodásban: megartjuk az előadást (megírjuk a cikket), mert fontos az elismerés vagy a kihívásoknak való megfelelés? Esetleg lemondjuk, mert jól elvagyunk a magunk kis világában? Küzdünk az állásunkért, mert megéri, esetleg keresünk egy jobban fizetőt?

5. Konkrét lépések

Aktivizálódjunk! Mérlegeljük, mit tehetünk a cél elérése érdekében. Egy sikeres előadásra megfelelően felkészülhetünk. A csapatunk elismerését biztosítandó kérhetünk visszajelzést, nyújthatunk kiemelkedő teljesítményt, beszélhetünk nyíltan és őszintén kollégáinkkal. Munkahelyünk biztosításához szerezhethetünk újabb végzettségeket, leülhetünk tárgyalni a főnökünkkel, de éppenséggel kereshetünk jobb állásokat is. Koncentráljunk arra, ami elérhető, ahelyett, hogy az elérhetetlen után sóvárognánk. Bocsátkozzunk tárgyalásokba és ha kell, hagyjuk el komfortzónánkat. Megéri!

Mire a cikk elkészült, Luca di Montezemolo – a Ferrari 40 évnyi szolgálata után – lemondott elnöki tisztségéről.

Jegyzet

Sylvia Lipkovski: Fürchtet Euch Ruhig – Angst als Kompetenz. In: *managerSeminare*, 2014/1, 36-42.

Borwin Bandelow: *Das Angstbuch*. Rohwolt Verlag, 2004.

Melanie Greenberg: Why Today's Leaders Need to Know Psychology. In: *Psychology Today*, 2013. 09. 25. Forrás: <http://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-self-express/201309/why-todays-leaders-need-know-psychology>

Florian Neuhaus: *Angstbewusste Führung. Besser und produktiver arbeiten durch den motivierenden Einsatz von Angst*. Springer Fachmedien, Wiesbaden, 2012.

Winfried Panse – Wolfgang Stegmann: *Angst, Macht, Erfolg. Erkennen Sie die Macht der konstruktiven Angst*. Volk Verlag, München, 2007.



vélemény

Van egy papírdarab a táskámban. Gyűrött, foltos, széle szakadozott, fél A4-es. Tizenkét éve írtam, puha ceruzával, kézírással. Egy tréningcégnél kezdtem dolgozni, és kiképeztek. A feladat az volt, hogy írjam meg az ötéves jövőképemet. Ekkora hülyeséget – gondoltam. Aztán beleengedtem magam, mégiscsak a munkahelyemen kérték, s merészet álmotam: gyerekeket, családot, kertes házat, jól menő üzletet, visszatérő, elégedett ügyfeleket. Akkor ez azért elég messze volt a realitástól. A barátnőmmel éltem egy belvárosi földszinti lakásban, majdnem pályakezdőként, néhány év tanácsadói háttérrel.

A barátnőből feleség lett, három gyerek apja vagyok, kertes házban élünk egy szép kerületben, és gyakorlatilag nem kell nyomulva értékesítenem a szolgáltatásomat, hanem sokszor a régi jó ügyfelem keres meg, hogy mire van szüksége, és a szükségére milyen megoldások vannak. Önmegvalósítottam? A fenét! Voltak vágyaim, álmaim, amit követtem. Csináltam a

is vannak vágyaim, álmaim, amiket szeretnék megvalósítani.

A kertben álmotam egy fapallót a diófa alá, asztallal, székekkel, ahová le lehet ücsörögni anélkül, hogy billegne az asztal. Ahol majd a leg-

Kurucz
Balázs



 MAGYAR
COACHREGISZTER

nagyobb lányommal évekkel később el fogjuk szippantani az első cigit, amikor érdeklődni fog az ilyen iránt. Ahol a vendégeimet megkínálhatom azzal a pálinkával, amit a tőle tíz méterre növekvő körtefa terem. Annyira rákattan-

tam a fapallóra, hogy láttam magam előtt, amikor még kész sem volt. Lerajzoltam, hogy a feleség is lássa, amit én látok. Aztán megvettem a fa-

anyagot és most ott van. Megálmodtam, létrehoztam és most VAN. És ez elégedettséggel tölt el.

Dombház a Pilis tövében

dolgomat. Általában olyat, amit szerettem, néha olyat, amit nem szerettem, de a kötelességtudatom miatt azt is jól megcsináltam. S most

Önmegvalósítás 2014/5.

Cégalapítás?! Jó dolgom volt nekem alkalmazottként is. Jól kerestem, többé-kevésbé érdekes munkám volt, jó fej munkatársakkal. És ami a legjobb volt: elmentem úgy Horvátországba nyaralni, hogy közben megkerestem a nyaralás jelentős részét, fizetett szabadság formájában. Mégis szerettem volna valami mást. Vágytam a függetlenségre, szabad, rugalmas beosztásra, játékoságra, sok-sok tanulásra, nyereségre, amit magamnak termeljek, nem más fölöz le a munkám után. És akkor megalapítottam az első céget. Többen bolondnak

néztek, hogy otthagynom a biztos, jól fizető állást. Apám évekkel később is kérdezte, mikor lesz "rendes" munkám. Az első éveken voltak is anyagilag húzós időszakok. Egy idő után már nem mentünk el a horvátokhoz sem. Viszont nagyon élveztem, amit csináltam. Rengeteget tanultam belőle, és tanulok most is. Az emberekről, az emberekkel való együttélésekről. S most már egész jól érzem magam köztük, vannak tartalmas, emberi kapcsolataim, és egyre jobban megy a saját határait tartása. És ez önbizalommal, erővel tölt el.

Megszületett az első gyerek is. Rugalmas beosztásom miatt ott lehettem a kicsivel és a feleséggel megélni a pelenkázást, a szuszogó meleget, a tétova totyogást, az éjszakai felkeléseket. Önmegvalósítottam? Fenét! Erős a biztonságigényem, és a családomban ezt megtaláltam. Ez csak valami mély, ősi, állati ösztönös dolog. Követtem az ösztöneimet. Akkor is, amikor a gyerekek megfogantak. Akkor is, amikor rebellis módon otthon szültünk. Önmegvalósítás 2014/5.

S a világról, a szabályokról alkotott képem új alapokra helyeződött, és az emberi szabadság, a választás szabadsága oly fontos lett számomra. Nem gondoltam én önmegvalósításra. Csináltam, amit szerettem, amiben hittem. S örömmel tölt el, hogy megélhetem saját magamban, hogy amit tudtam, megtettem.

Aztán amikor elkezdtünk újra járni a horvátokhoz, elkezdett zavarni, hogy nem elég, hogy a

„Megálmodtam, létrehoztam és most VAN.”

nyaralást fizetem, még bevételem sincs. Így duplán költséggel jár a kirándulás. Ekkor kezdett el nagyon foglalkoztatni, hogy valami olyan dolgot kellene kitalálni, ami akkor is jövedelmet termel, amikor én a kétszemélyes haltalat bontogatom a parti vendéglőben. A képzés szervezés az első lépése volt ennek. Amikor hosszas saját coaching során abban is megerősödtem, hogy az operatív igazgatás stresszes, intenzív munkáját nem nekem kell csinálni, hanem felvesszünk egy embert, aki mellett a tulajdonosi döntést gyakoroljuk és szakmai munkára, kapcsolatépítésre fókuszálhatok – na ez egy újabb fontos mérföldkő volt. Nem akartam én önmegvalósítani, csak zavartak a stressz miatt álmatlansággal töltött éjszakák, szerettem volna jól élni, a családomról gondoskodni, megengedni magamnak a jó ételeket, szép dolgokat.

A kertés házam története? Ahol házat kerestünk, méregdrága, hatalmas ingatlanokat lehet főleg találni. Összefutottunk viszont egy



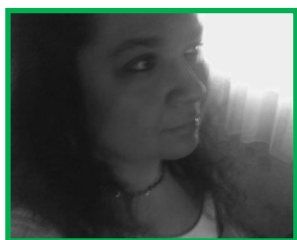
másik, hasonló terveket szövögető családdal, akikkel közösen megvettünk egy ilyen ingatlant, és a harminclakásos belvárosi társasházból tulajdonképpen egy kétlakásos kertesházba költöttünk. Természetesen mindenki óvott ettől, meg a konfliktusoktól. S na hát, tényleg vannak konfliktusok. Igazuk volt! Viszont egyre jobban megtanuljuk ezeket megbeszélni. Az idei összejövetelünkön már gyomorgörcs nélkül, a játszmákon ott helyben mulatva sikerült a jelenben lennünk. S megerősített, hogy nem futottunk el a helyzet elől. A példa pedig megy tovább: a lányom, amikor az iskolából hazajött meséli, hogy a sokszemélyes hintán hintázott, amikor felült mellé az osztály "rosszfiúja". Ő pedig ott maradt, benne a helyzetben. És ez erősítette önbizalmát.

A történeteket végigolvasva látok azért pár fontos szálát. Az egyik, hogy „nem vagyok normális”. Sok olyat elkövettem, amit a társadalom kilencven százaléka nem csinálna meg. A másik, hogy valamit megálmodtam, az létrejött, és most van. Ez az én szentháromságom. Ez maga a teremtés! Isten így formált minket a maga képmására, hogy képesek vagyunk teremteni. És a teremtés nem áll meg! Lesz még egy dombházam a Pilis tövében, kivisszük a képzésünket a Közel-Keletre, táncolni fogok a gyerekeim esküvőjén, és továbbra is átúszom a Balatont háromévenként, szeretnék egy új fáskamrát...



Szabad vagy, csak egyéniséged a börtön

A semmiben ott a csend, a csendben a minden! Elvehetek a semmiből, a csendből egy lehetőséget, megszólaltathatom. Hogy melyiket, az már rajtam múlik, a hitemen és a tudatosságomon. A mai társadalom nem kedvez az önmegvalósításnak, hisz folyamatosan korlátok közé vagyunk szorítva. A rendelkezések és a törvények olyan keskeny utat adnak, amelyen csak koncentráltan, óvatosan tudunk tipegni, jobb esetben haladunk, de számtalan esetben tapasztalni a stagnálást és



Hajnal
Mária

a hanyatlást is. Olyan programokat rögzítenek belénk már a szüleink is, amelyek kishitűvé, és a kreativitásunkkal szembeni gyilkosokká tehetnek bennünket.

Az utóbbi napokban sokat gondolkodtam a szabad akarat és a sors közötti összefüggésről. Ha elfogadjuk, hogy a sorsunk dominál, ráadásul akár 70-80%-ban, akkor széttárhatjuk a karunkat, és azt mondhatjuk: ez már nem az én felelősségem, Isten így rendelte, nincs mit

tennem! Passzívvá válunk, s megkaphatjuk a kényelmes felmentést. Ám ha elfogadjuk a most oly divatos, a gondolat teremtő erejét hangsúlyozó szemléletet, akkor a felelősség bizony a miénk is.


Erőforrásokkal születünk. Mindenki él a kreativitás, amelynek szabad utat kellene engednünk, ki kellene taposni a tudatunkban azokat a pályákat, amelyek a korlátaink legyőzését szolgálnák. Nem kell mindig gondolkodni! Ha belegondolunk például egy-egy művészeti tevékenység társadalmi keresletébe, akkor már az alapötlet megszületése után azonnal el is kellene vetnünk a tervünket. Hisz milyen nehéz manapság betörni a könnyűzenei iparba, megjelentetni egy könyvet, kész tortúra. Ki vesz manapság festményeket, amikor emberek éheznek?

Persze ha önmegvalósításra törekszünk, akkor szigorúan tilos ez az attitűd! El kell távolítanunk a torlaszokat, mint egy zsilip kapuját fel kell emelnünk, és hagyni kell, hogy az alkotási készségünk áramolni kezdjen, megindítva egy olyan folyamatot, amellyel kapcsolódhatunk a teremtés folyamatához, a belső hangunkra hallgatva engedelmessé válunk a gondviselés gyengéd unszolásának. Az alkotás folyamata

felszabadítja a lelkünket a satu alól, olyan, mintha friss oxigénhez jutnánk a poshadt levegőjű pince fogsága után.

A művészeteket hangsúlyoztam, de az alkotás spektruma ennél jóval szélesebb, és visszavezethető az önismerethez és a bátorsághoz. Ha valaki arra érez késztetést, hogy cukrász le-

azon, hogy az ilyen fokú őszinteség, amelyet megjelenítek, szükséges-e? Aztán rájöttem, hogy középszerűt bárki tud írni, még az is előfordulhat, hogy én is ebbe a kategóriába fogok esni, de ha már belevágtam, akkor legalább az én írásom legyen meghökkentően, vibrálóan nyílt.



„...hagyni kell, hogy az alkotási
képességünk áramolni kezdjen,
megindítva egy olyan folyamatot, amellyel
kapcsolódhatunk a teremtés folyamatához...”

gyen, mert a sütés által válik teljessé és boldoggá, akkor azt kell tennie. Fel kell ismerünk önmagunkban, azokat a talentumokat, amelyek gyakorlásával kiteljesedhetünk.

Ha rátalálunk végre a saját programunkra, akkor az univerzum is mellénk áll. Olyan segítségket kaphatunk, amelyről nem is álmodunk. Egyszerűen elénk kerül az úton, csak le kell érte hajolnunk, mert nem vagyunk egyedül. Ez a Tao bölcsessége. Ha valaki rátalál az útjára, akkor az azt jelenti, hogy elhagy egy másikat. Lesznek olyanok a környezetünkben, akik nem értik meg a felfelé való törekvésünket, mert szembesülnek a saját tehetetlenségükkel, viszont minden apró változtatás új körülményt teremtve új emberek bevonását eredményezi.

Egy éve éreztem először, hogy a belül kavargó gondolataimat kiírom magamból. Meglepően könnyedén ment, bár néha kimentem a közeli parkba és sétáltam egy nagyot eltöprengve

Nagy álmom, hogy író legyek! Sajnos ezt nem én döntöttem el, megtehetek mindent azért, hogy azzá váljak, de nem határozhatom meg magam, mert az az olvasók dolga. A fejemben a szerző és az író elkülönül. Szerző bárkiből lehet, de az író az egy nívó. Gyakorlok, írok, hogy egyre finomabban, árnyaltabban, összetettebben tudjam megjeleníteni, amit a világról gondolok, de rájöttem, hogy siettetni nem tudom az érés/beérés folyamatát. Olyan, mintha építkeznék. Megszilárdítom az alapokat, egyik szintről a következőre csak akkor tudok lépni, ha az olvasó társadalomnak igénye van rám. Munka ez is! Nem lesz tőle izomlázam, de ugyanolyan nehéz, mintha kemény fizikai munkát végeznék, csak más a szintér. Ha stabil az eredmény, akkor képes dacolni az idővel, elég tartós ahhoz, hogy építsek rá, akár ezzel a cikkel is. Bristol szerint azzá leszünk, akivé válni kívánunk. Ennek a fényében kell élni!



Osika Judit

A quilling más néven papírcsíkok feltekerésével és leragasztásával készülő térhatású képek művészetét jelenti. A reneszánsz korban francia és olasz kolostorokban apácák dekoráltak könyvborítókat és vallási tárgyakat vele. Akkoriban a könyvek aranyozott oldalaiából téptek le vékony csíkokat, és ezekből tekerték fel a quilling mintákat. Ma már számos hobbyboltban találkozhatunk quilling alapanyagokkal, készíthetünk ajándékkísérő kártyákat, képeslapokat és képeket a technika segítségével. A formákat egy speciális tűvel tudjuk feltekerni, formázni és leragasztani. Nagyszerűsége ebben az egyszerűségben rejlik.

Történetünk a quilling-gel Hollandiában kezdődött. 2010-ben kiköltöztem a hollandiai Groningenbe, hogy üzleti mester diplomámat ott fejezzem be. Amellett, hogy a holland oktatás színvonala Európában és a világon is kiemelkedő, a szerelem is egy holland srác személyében talált meg. Így nagy lendülettel kezdtem bele az 'új' életembe. Ellátási lánc menedzsmentet (Operations and Supply Chains Management) tanultam, ami számomra a rendszerszemlélet, a stratégiai és interdiszciplináris jelleg miatt volt vonzó. 2012-ben a tanulmányaim végéhez közeledve rájöttem, hogy engem mégiscsak az emberi dimenzió, a humán tényező érdekel a legjobban. Ekkor kicsit megtorpantam, mert

döntenem kellett. Vagy megyek tovább az eddig járt úton, és szakmámban helyezkedem el; vagy most cselekszem, és váltok. Az utóbbi mellett döntöttem. Az én generációm már olyan szerencsés helyzetben van, hogy van választási lehetőségünk, ami hatalmas szabadságot ad. Ám meg kell tanulnunk, hogyan kezeljük ezt a nagy szabadságot, mert könnyű elveszni benne. Én is kicsit elveszettnek éreztem magam, mert a szívemben dübörgött a

Kreativitás és a quilling

vágy, hogy találjam meg a saját utam és szenvedélyem, közben pedig szerettem volna megfelelni másoknak, és azt csinálni, mint a társaim: elhelyezkedni egy jó munkahelyen. Ezzel, hogy elkezdtem megkeresni a saját utam, rá kellett jönnöm, hogy mindenért én vagyok a felelős, ami az életemben jelen van. El tudjátok képzelni, hogy kicsit össze voltam zavarodva? Úgy éreztem, megrekedtem, mert annyira féltem, hogy mi történik akkor, ha nem jól döntök, pedig minden sejtem kívánta a változást.

Felkerestem egy life coachot, aki egy Portugáliában élő román lány. Tíz alkalommal volt coaching foglalkozásunk Skype-on. A folyamat végére sokkal magabiztosabb lettem, és szembenéztem a félelmeimmel. Megváltoztattam a nézőpontom, és már nem azt láttam, hogy 'rossz' pályát választottam, hanem azt, hogy mit kell tennem, hogy elérjem a célom, és olyan hivatásom legyen, ahol emberekkel és kreativitással foglalkozhatok.

Ugyanis a life coaching folyamat közben ráébredtem, hogy mennyire hiányzik az életemből

a kreativitás. Az interneten szörfözve ráakadtam Yulia Brodskaya oldalára, aki a quillinget művészi szinten űzi. Rendkívül tetszett, hogy ilyen csodálatos dolgokat lehet készíteni egyszerű papírcsíkokból. Annyira inspirálónak találtam, hogy pár nappal később megrendeltem az első csomag papírcsíkot és egy quilling tűt. Ez tavaly február végén volt. Elkezdtem kísérletezni a quilling-gel, és nyár előtt már azon gondolkoztam, hogy nyitok egy Etsy boltot (kézműves termékek webshopja). Augusztusra el is készültek az első képek. Ez egy rendkívül komfort zónán kívüli dolog volt. Ahogy Brené Brown is írja a könyveiben - az az egyik legsebezhetőbb pillanat, amikor valaki a saját művészetét megosztja. Főleg úgy, hogy nekem sokszor azon

járt az agyam, hogy nem volt semmilyen művészeti végzettségem ehhez, pedig szerintem ez kevésbé fontos, mint az, hogy megvan hozzá a tehetségem.

Sajnos a művészetek és a kreativitás a mai oktatásban alul van értékelve, pedig ezeknek is nagyon fontos készségfejlesztő szerepük van. A nagyobb baj az, hogy gyakran mi magunk nem tartjuk magunkat kreatívknak. Ez azért lehet, mert elég sok tévhit kering a kreativitással kapcsolatban. Egyesek rögtön művészetre asszociálnak, mások pedig hobby barkácsolásra. Én úgy gondolom, a kreativitás mindenkiben másképp jelenik meg, és mindenki kreatív: valaki kreatív a munkájában, a beszédében, az öltözködésében, vagy épp abban, hogyan talál parkolóhelyet. Einstein is azt mond-

„Megváltoztattam a nézőpontom, és már nem azt láttam, hogy 'rossz' pályát választottam, hanem azt, hogy mit kell tennem, hogy elérjem a célom.”

ja, hogy a kreativitás intelligencia játszva. Szerintem a kreativitás olyan, mint a vér: egyfajta kötőszövet, ami összeköti a tanult struktúrákat, modelleket a fejünkben, és segít abban, hogy ezeket összekapcsoljuk, és kifelé kommunikáljuk.

Mára azért is olyan fontos a kreativitás, mivel az internet térhódításával a tudás sokkal könnyebben elérhető, és elszámítható. Ha valamit szeretnénk tudni egy témáról, források ezreit tárja fel nekünk az

internet. Ami fontosabb kompetencia, az a kreativitás: hogyan tudod a leggyorsabban megszerezni az az információt, amire szükséged van, és hogyan tudsz valamit kreatívan megoldani.

Nekem rengeteget adott a life coaching folyamat abban, hogy lebontsam saját falaimat, eloszlassam a saját magamról kialakult tévhiteimet, és megtaláljam önmagamat. Ezért én is elvégeztem egy life coaching képzést Finnországban, hogy tovább tudjam adni

ezt az élményt.

Egy éve pedig a coaching-ot és a quilling-et együtt használom a workshopjaimon. A workshopok fő témája a kreativitás, és mindig van egy-egy altéma, amit a résztvevőkkel közösen határozunk meg, hiszen mindenki máshol szeretne kreatívabb lenni, legyen az pályaválasztás, párkapcsolat, életcél stb. Felnőttekkel főleg azon dolgozunk, hogy elérjék azt a gyerekkori flow állapotot, amikor csupán az alkotás öröme miatt alkotunk. Anélkül,

hogyan tudnánk előre, mit is csinálunk, képesek vagyunk szépet, jót alkotni. Amikor pedig először próbálják ki ezt a technikát, saját bőrükön tapasztalják, milyen fontos is bizonyos időközönként kipróbálni valami újat, kilépni a komfortzónánkból.

A gyerekek bátran alkotnak addig, amíg nem 'tanítjuk' meg nekik azt, hogy féljenek attól, milyen lesz az alkotásuk, és hasonlítsák össze magukat másokkal.

Ami nekik nehezebb, az a koncentráció, a figyelem. A quilling-gel játszva tanulnak meg összpontosítani a gyerekek. Mivel a quilling egy speciális tűvel készül, ahhoz, hogy el tudjanak készíteni egy-egy formát, türelem és fokozott koncentráció szükséges. Nem kell hozzá különösebb kézügyesség, mert azt ott helyben pár óra alatt elsajátítják.

Azt hiszem, nekem azt tanította meg a quilling, hogy ne gondolkozzak túl sokat, hanem cselekedjek. Persze ez egy kellemetlen érzés, hogy nincs az első perctől kontrollom a folyamat végeredménye felett, viszont ez kell ahhoz, hogy teljesen a jelenben éljek, és cselekedjek. Emellett megtanított koncentrálni, és - ami talán a legfontosabb -, megtanultam hibázni. Sokszor azt hiszem, hogy hibát vétettem, és rossz helyre tettem egy formát, de a következő másodpercben már új ötletem támad: hogyan építhetek valami újat egy 'hiba' köré? Ezeket mind alkalmazom a saját életemben is.

Volt egy thai chi tanárom, aki azt mondta, hogy ahogy végigsétálsz a térben, az hasonlít arra, ahogyan az életemben végigmész. Ez elmondható a quilling-ről is. Mintákat követünk, minták szerint működünk, és egy-egy foglal-

Önmegvalósítás 2014/5.



kozás sokat megmutat önmagunkról: hogyan viszonyulunk a hibákhoz, csapatmunkához, új kihívásokhoz.

Eddig voltak workshopjaim Hollandiában, Grúziában, Romániában, Finnországban és Magyarországon. Közben hazaköltöztem, és most kétlaki életet élek. Időm nagy részét Budapesten töltöm, ahol quilling képeket készítek rendelésre, life coachinggal és a quilling

workshopjaimmal foglalkozom. Vannak nagyobb workshopjaim, és bármikor be lehet jelentkezni hozzám egyéni workshopokra is. Nemrég volt az első quilling-kiállításom Budapesten a Gomb kávézóban.

Szerintem a változás más- más szinten zajlik minden embernél. Jó látni, hogy egyre több technikát alkalmazunk arra, hogy mások saját életükön javítsanak, és boldogabb életet éljenek. Mindenkinek más működik, akárcsak a tanulásnál. Volt egy csoporttársam, aki elolvastott valamit, és már tudta; volt, aki felmondta. Én mindig leírtam, amit meg kellett tanulnom. Ismerek olyan embert is, aki úgy tanult meg olaszul, hogy olaszokkal lakott, és hallás alapján tanulta meg folyékonyan a nyelvet.

Ahogy mindenki más szintről fogad be több információt, mindenkinek más szinten könnyebb elindítani egy változást, egy folyamatot. Régebben nem hiába folytak például a nőknél a legmélyebb beszélgetések kukoricamorzsolás vagy horgolás közben: valamit elindít a mozgás. Úgy gondolom a quilling és a coaching egy erős kombináció, egymás hatását erősítik, mivel mindkettő különböző síkon indít el változást.

történet

Akkor kezdődött, amikor én még azt sem tudtam, hogy coach programot csinállok....Nem így hívták, hanem karriertámogatásnak, outplacement programnak még 1991-ben.....

Utána folytatódott azzal, hogy egy-egy „fejvadász” projektem során az interjú támogató beszélgetéssé vált, vagy belépés után a vezető integrációjának segítségével. Még ezeket sem neveztük coachingnak, főként azért, mert jómagam sem tudtam, mi is ez, másrészt nem erről szólt a „szerződésünk.” A módszertan eléggé hasonló volt, a cél is. Amikor a 2000-es évek elején járunk, gyanút fogtam, elkezdtem olvasgatni, majd amikor a Szervezetfejlesztők Magyarországi Társaságának egyik levelében egy új képzésről számoltak be, amelyhez szer-

sembe!

A fentiek alapján 2002-2003. óta nevezhetem magam már hivatalos papírral rendelkező coachnak, ami önmagában is több mint 10 év, azóta egyre több coaching programot viszek,

Sz. Fekete
Éva



nem mindig tranzakcióanalitikus módszerrel.

Ami jellemző rám, ami mozgat, hogy egyre jobban, egyre tudatosabban tudjam végezni coaching programjaimat, mások fejlődésének támogatását és útjukra engedését. Ezért egyre

újabb és újabb módszereket tanulok / tanultam meg, elmélyültem bennük, magamra próbáltam, ki- próbáltam, majd ha nem

tetszett teljesen, vagy valahol bő volt nekem, máshol szűk, magamra szabtam.....Majd ismét újakat illesztettem, ahogyan ezt a mai napig is teszem.

Így mostanra már „integrált” módszerrel dolgozom, vagy zsonglörködöm az egyes módszer-elemekkel, mert nem mindenkinek való ez, vagy az a módszer, ahogyan én sem vagyok mindenben egyaránt jó és mindenkinek

Coaching történetem....

vezőt kerestek, kaptam a lehetőségen és bevállaltam Sari van Poelje és John Par tranzakcióanalitikus coaching és szervezetfejlesztési tanácsadó képzésének szervezését, Magyarországra hozatalát. Sari már tanított TA-t évekkkel előtte Magyarországon, de nem coachingot és szervezetfejlesztést. A képzés három éve alatt több kiváló külföldi szakembertől tanulhattunk. Mai napig folyik ez a képzés, természetesen már nem az én szervezé-

megfelelő, természetesen.

Jelenleg írom a magam módszerét, no erről kicsit lejjebb.

Számos olyan módszert és irányzatot sajátítottam el ezek közül néhány: részt vettem 2005/2006-ban a Flow Coaching School képzésén, 2007-ben a Cape Cod csoportos coaching képzésén, 2012-ben Solition focused coaching képzésén, és még számos másikon, végül 2013-ban PCC akkreditációt szereztem.

És, hogy mi lett mindebből?

Mostanság – az utóbbi két évben – elsősorban megoldásközpontú módszerrel dolgozom. Valóban hatékony, az erőforrásokkal foglalkozunk, nem a múltban keressük a visszahúzó erőket, hanem a lehetőség irányában, energiákkal folyamatosan feltöltődve nézünk előre.

Nem vagyok problémafóbiás én sem, ami mellett egyet tudok érteni Einsteinnel, aki számomra a legtisztábban fogalmazta meg azt, mi is a lényege ennek a módszernek: „a megoldás sosem ott található, ahol a probléma keletkezett...”

A megoldásközpontú módszertan három régi alapelvemmel / igényemmel is összhangban van:

1. Nem tart évekig, többségében elég 3-5 alkalom. Akkor dolgozom jól, mint coach, ha a coach partnerem képessé válik újra energikusan, önállóan élni az életét, amelynek része egy-egy elakadás, helyzet megoldása. Én „csak” keretet adok a gondolkodásának, hozzátevé a belső adataimat, kettőnk rendszeréből adódó hatásokat osztva meg, tükörként

olykor, máskor intervencióként kimondva, megmutatva, eljátszva, ahogyan hatott rám. Fontos, hogy ne legyen már rám szüksége élete további részében, legalábbis az adott elakadás témájában semmiképpen.

2. Arra alapozunk, ami megvan. Dolgozunk az erősségekkel. Annak felismerése és megerősítése, hogy miben vagyunk jók, vagy már mi mindent megtettünk, tehát mi mindenre vagyunk képesek: energiát és lendületet ad. Azon keseregni, ami nincs, az erőt, időt visz el. Természetesen mindent meg tudunk tanulni, no de minek is, ha van olyan, ami már megvan?
3. Megoldás felé menjünk. Elemezni is fontos olykor, miután már léptünk előre, és még mindig szükségesnek érezzük, mert még tanulhatunk belőle. Még azért is, mert a személyiségstílusunk ezt kívánja.

Az élet nagyon változatos és izgalmas. Nem gondoltam volna, hogy a coachságom és tanácsadóságom mellett, 50 felett egy mára már virágzó vállalkozást építésébe fogok bele, ami nem tanácsadás. Nőként természetesen az anyaság jelenti a prioritást számomra, és ez azt diktálta, hogy a fiam kérésére, tehetségét támogatva kezdjem el gyakorolni a vezetői szerepet, a vállalkozásunk fejlődésével pedig a coach típusú vezetést. Most egy 10 fős dinamikus fejlődő fejlesztő/gyártó/nagykereskedő cég operatív vezetését viszem – rendszeres coaching programjaimmal párhuzamosan. Ennyit még soha nem tanultam, mint ezekben az években. Üzletről, trükkökről, gondoskodásról, visszajelzésről, kontrollról,



COACHING ROOM



coachingroom.hu

Miért a CoachingRoom?

IDŐTAKARÉKOS & KÉNYELMES

nincs utazásra fordított idő - akár otthonról is igénybe vehető

KÖLTSÉGHATÉKONY & RUGALMAS

nincs utazási és parkolási költség - bárhol, bármikor elérhető

PRAKTIKUS & EGYSZERŰ

könnyen beillesztheti napirendjébe - online szerződéskötés és időpont-egyeztetés

CoachingRoom | Megoldás. Bárhol. Bármikor.

delegálásról, tehát mindarról, amiben coach partnereim élnek mindennapjaikat. Voltam ugyan egy évig a GE HR vezetője, mielőtt még belefogtam volna vezetői tanácsadásba, mégis ez a legutóbbi néhány év jelentette a nagy tanulást.

Szerencsére most már nem egyedül viszem a vezetést, néhány hónapja ügyvezetőtársal és néhány nap múlva irodavezetővel együtt. Ez lehetőséget ad nekem arra, hogy profikra bízam a céget, és ismét többet foglalkozzak coachinggal és szervezetfejlesztéssel, felvértezve az utóbbi évek fajsúlyos tanulságaival.

Cégünk küldetése egészségtudatosságról szól, ehhez alapanyagokat és saját fejlesztésű, többnyire hiánypótló étrend-kiegészítőket és vitaminokat biztosítunk. Ennek megfelelően és szinergiát teremtve a saját és a cégünk küldetése között kidolgoztam egy életmódváltó egyéni és csoportos coaching módszert azoknak, akik támogatást szeretnének kapni abban, hogy egészségesebben élhessenek, vagy újra egészségesen éljék napjaikat. Változáskezelés, gyakorlatilag, egyéni és csoportos formában. Késő ősze tervezem az első pilot programot, melyben mozgás, mérés, dietetikai tanácsadás, támogatás és még az egészséges ételek elkészítésének megtanulása is helyet kap.

Dióhéjban ennyi az én coaching történetem.



sikertörténet

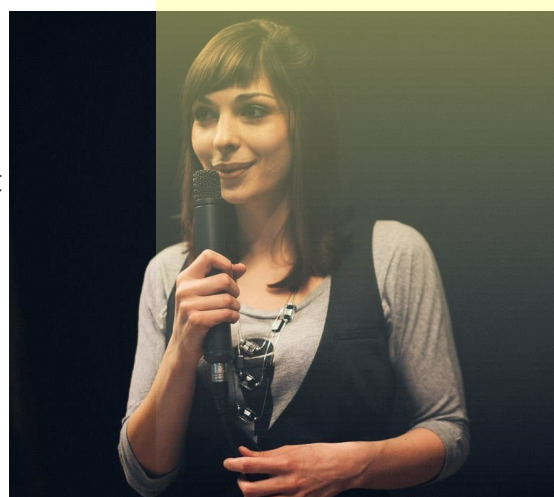
Negyedik évadjánál tart Budapesten a *Vírus Pszicho Est* című előadássorozat, amely mára már igen népszerű és nagy érdeklődésre számot tartó eseménnyé nőtte ki magát. Az előadássorozat keretében elsősorban a személyes fejlődést segítő szakmák elismert képviselői osztják meg tapasztalataikat a gyakran több száz fős hallgatósággal. Szeptemberben Dobos Elvira is a rendezvény előadója volt, így ismerkedtünk meg a két lelkes és elhivatott szervezővel, Déri Gabriellával és Buzogány Annával. A rendezvénysorozat kezdeteiről, sikeréről, és a jövőbeni tervekről Déri Gabriellát kérdeztük.

A nyerő kombináció:
lazaság, gondolatébresztés,
remek előadók.

Interjú Déri Gabriellával, a Vírus Pszicho Est szervezőjével

Magyar Coachszemle: Mára már negyedik évadjánál tart, és töretlen népszerűségnek örvend a *Vírus Pszicho Est*, és a *Vírus Pszicho Klub*. Mondanátok néhány szót arról, hogy mit is takarnak ezek a rendezvények?

Déri Gabriella: A *Vírus Pszicho Est* egy nagyobb projekt, a *Vírus Klub* egyik rendezvénye. A klub mottója: „a gondolat fertőz”. Olyan rendezvénysorozatok összességét fogja össze, melyeknek közös célja a gondolatébresztés, az ismeretterjesztés, mégpedig szórakoztató, emészthető formában, az „y-generációs” közönség igényeit is kielégítve. Ma-



ga a klub két éve alakult meg, ekkor még nem voltak specifikus estek, csupán ismeretterjesztő előadások, vegyes, sokszor provokatív témákat érintve. Ahogy az érdeklődés nőtt, a klub is elkezdte kinőni magát egy olyan rendezvénysorozattá, mely jelenleg heti rendszerességgel, és immár témakörönként illetve műfajtól függően, specializáltan vonzza a hallgatókat. A klasszikus „Vírus Est” téma-kínálata a tudománytól a divat világáig terjed, a „Vírus Pszicho Est” specifikusan a pszichológia területéhez, illetve az interdiszciplináris területekhez kötődik; ezeken az esteken fontos szempont a pszichoedukáció. Illetve létezik egy beszélgető estünk, a „Vírus Aktuális”, melynek meghívott vendégeit valamilyen aktualitással kapcsolatban kérdezzük.

MC: Milyen témákról hallhatnak az érdeklődők, és kiket céloztok meg az előadásokkal?

DG: A témákról már tettem említést. De konkrétan a Vírus Pszicho Esten például a szívtranszplantáltak pszichés nehézségeitől kezdve az álmok neuropszichológiai hátterén át a személyes márkáépítésig minden elképzelhető. Vagyis minden, ami a pszichológiához szorosan kötődik. A Vírus Esteken a Mars kutatótól a világhírű

karmesterig szintén rengeteg féle téma képviselőjével

találkozhat a közönség. A Vírus Aktuális legközelebbi – e heti – alkalmát a mostanában sajnos igen sok helyen kialakult háborús helyzet ihlette – Al Ghaoui Hesna külpolitikai újságíró lesz a vendégünk, akitől megtudhatjuk,

többek között azt is, hogy az objektív tudósítás lehetséges-e.

A rendezvényeinkkel fiatalokat célzunk, elsősorban olyanokat, akik nyitottak, kíváncsiak és érdeklődnek a tudomány, illetve a mindennapok gondolatébresztő témái iránt. Illetve olyanokat – és ez az igazi kihívás: akik egyébként nem biztos, hogy elmennének ismeretterjesztő előadásokra, vagy nem biztos, hogy egyébként bújják a tudományos lapokat a legfrissebb információkért lelkesedve. Nekik szól a könnyedebb forma, az előadások sokszor szórakoztató stílusa, időnként „show” jellege, illetve a helyszín – hogy megmutassuk: megfelelően tálalva a tudomány hihetetlenül izgalmas eredményeket tud felmutatni, illetve hogy gondolkodásra sarkalljuk őket olyan témákban, amikhez maguktól feltétlenül találnának el.

MC: Kik az előadói a Vírus Pszicho Estnek, és hogyan választjátok ki őket?

DG: A Vírus Pszicho Est előadói elsősorban pszichológusok, pszichiáterek, a szakma jeles képviselői, illetve sokszor olyan szakemberek, akik bár nem a szakmában dolgoznak, mégis szorosan kapcsolódó szakterületek reprezentátorai. Én magam is pszichológus vagyok, így

„Újra meg újra meg tudunk lepődni az érdeklődés mértékén.”

jól ismerem a tudomány hazai képviselőit, illetve Buzogány Anna szervező társammal folyamatos kutatómunkát végzünk, hogy megtaláljuk a számunkra ismeretlen, de megismerésre érdemes előadókat, illetve témákat. Ez

nem csupán a Vírus Pszicho Estre igaz. Olyan előadókkal is sokszor dolgozunk, akik nem profik, de hihetetlen erős témájuk van, például Phd hallgatókkal. Velük az előadásokat együttműködésben készítjük: mind a prezentáció, mind a nyilvános beszéd összeállításában segítünk, hogy a végeredmény valóban profi legyen, illetve, hogy tartalmazza a „Vírus formulát.”

MC: Hogyan indult a rendezvénysorozat, mi volt az inspirációtok?

DG: A Vírus Klub együtt indult a Kolor Bárral, illetve megszületésének ötletével. Vagyis a klub ötlete a Kolor Bár tulajdonosáé volt, életrehívója pedig Poleczky Adrienn, aki azóta már nem dolgozik a projekten. Mi akkor kerültünk a képbe, amikor már tudni lehetett, hogy a Kolor bár hamarosan kinyit, és hogy van igény a rendezvényre, illetve ezzel együtt rendezvényszervezőkre. A körülmények kicsit bonyolultak és hosszadalmasak, de a lényeg annyi, hogy a klubon belül ezután váltak az estek specifikussá, ekkor vált külön a Vírus Pszicho Est a Vírus Esttől. Az előbbi szervezését én, az utóbbit végül Panni nyerte meg – ez mára már sokszor összefolyik. Nekem pszichológusként egy év kórházban végzett munka után hihetetlenül erős küldetéstudatom volt – és ez tart a mai napig is – a pszichológiai kultúra hazai művelése. Rossz volt megtapasztalni, hogy az emberek nagy része milyen tudatlan, és emiatt elzárkózó egy olyan tudománnyal szemben, ami rengeteget tud segíteni adott esetben.

MC: A rendezvények helyszíne egy kedvelt budapesti étterem és szórakozóhely,

Önmegvalósítás 2014/5.

a Kolor Bár. Velük milyen az együttműködés?

DG: Ahogy az eddigiekből is látható, nagyon szoros. Mondhatjuk úgy is, hogy a Vírus Klub a Kolor saját rendezvénye, a Kolor Projekt része (ez egy még hatalmasabb rendezvényeket



összefogó projekt, ebbe már beletartoznak a zenei programok, a bulik, a Kinema, vagyis a Kolor mozi is például). Ez valójában azt jelenti, hogy fedezi az estek költségeit: a terembérlés díjától kezdve a technikáig és a techikusokig. Mi pedig alkalmazásban állunk, mint rendezvényszervezők, és egyéb szervezői feladatokat is ellátunk, de alapvetően a Vírus Estek szervezése teszi ki a munkaidőnk legnagyobb részét, illetve a folyamatos tervezés.

MC: Rendszerint több százan jelentkeznek egy-egy előadásra, előfordul, hogy nem is fér be mindenki az előadóterembe. Hogy látjátok, miben rejlik a rendezvénysorozat vonzereje?

DG: Újra meg újra meg tudunk lepődni az érdeklődés mértékén. Ez azt bizonyítja nekünk, hogy működőképes a koncepciónk: a helyszín varázsa, lazasága, központi elhelyezkedése, és a könnyed formában zajló ismeretterjesztés,

gondolatébresztés, mint kulturális program, illetve a remek előadók mind-mind részei a nyerő kombinációnak.

MC: Említetted, hogy nagyon elhivatott vagy a szakmát illetően. Van-e valamilyen személyes célotok, elhivatottságok a rendezvénysorozattal kapcsolatban? Úgy értem, azért ezek a gondolatok valóban nagyon sok embert – főleg fiatalokat – megmozgatnak, aminek akár komoly hatása is lehet.

DG: Nagyon szeretnénk, ha minél tovább tartana az estek sikere, illetve, ha kinőné magát a rendezvény. Szponzorációval külső helyszíneken is jelen tudunk lenni, például a héten induló Design hét részeként külső helyszínen, egy kiállításhoz („Bőrödön viseled. Társadalmi konstrukciók vizuális kódjai”) kötődően is szervezünk egy speciális, a kiállítás témájához kötődő estet. Szeretnénk profibbakká válni, fejlődni, technikailag is: honlapot indítani, melyhez blogot szeretnénk kötni, illetve tervbe van egy negyedik típusú est útnak indítása is, de ez még kidolgozás alatt áll. A legtöbb terünk kulcsa a pénz, emiatt a legfontosabb feladatunk a szponzorok felkutatása lenne. A másik kulcsa: az idő. Az nagyon kevés marad a mindennapi dolgok mellett.

MC: Hogy látjátok, meddig tarthat a rendezvénysorozat vonzereje, és mennyi új témára van kapacitásotok? Van-e elképzelések arról, hogy hány évad lesz még?

DG: Talán már meg is válaszoltam ezt a kér-



Dobos Elvira a Vírus Pszicho Est előadójaként

dés. Minél hosszabb távra tervezünk, de tudjuk, ehhez nekünk is folyamatosan fejlődünk kell. Nincsenek konkrét tervek az évadok számára vonatkozóan: amíg hetente legalább százan látogatnak el az estjeinkre, addig biztosan folytatjuk.

MC: Köszönjük szépen a válaszokat, és további sok sikert kívánok Nektek ehhez a nagyszerű projekthez!

interjú

Az ország egyik szellemi műhelye a Budapesti Fazekas Mihály Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium. Az itt érettségiző diákok külföldi egyetemeken elismert hallgatói, művészek politikusok, gazdasági szakemberek vagy orvosok. Úgy tűnik, mindannyian megtalálják számításaikat, megvalósítják önmagukat. A Fazekasban oktat filozófiát és magyart Takács Márta tanárnő, akit a fiatalok önmegvalósításáról kérdeztünk.



Magyar Coachszemle: Tanárnő, hogyan értelmezi Ön az önmegvalósítás fogalmát?

Takács Márta: Kezdjük talán ott, hogy maga az önmegvalósítás kifejezés nem éppen pozitív kicsengésű. Az „ön” előtag elsősorban az egocentrikusságot hangsúlyozza, míg a megvalósítás egyfajta befejezettséget sugall. Talán emiatt is értik félre olyan sokan. Vágyom valamire, megvalósítom, és ha az eredmény készen van, akkor megvalósítottam önmagam.

Számomra ezzel szemben az önmegvalósítás egy folyamat, belső tevékenység, melynek során nem kell öndefiníció. A gyermekek, fiatalok számára nyitott lehetőségeket fejezi ki. Csak akkor van lehetőség önmegvalósításra, ha nincsenek bennünk zárványok, lezárt utak, lezárt lehetőségek. Ha a visszajelzéseket nem végpontokként, hanem a tanulásra, továbblépésre való lehetőségként értelmezzük. Az önmegvalósi-

tás egyfajta jelenlét, tudatos jelenlét.

A zárványok alatt azt értem, hogy korlátok, akadályok állnak az önmegvalósítás útjában. A felnőttekben már nagyon sok zárvány van, de a gyerekek számára még nyitott a világ, ezért velük sokkal könnyebb együtt dolgozni. Ami szerintem nagyon fontos minden ember, de különösen a gyermekek számára az az, hogy

„A gyerekek számára még nyitott a világ”

Interjú Takács Mártával

érkezzen megfelelő társadalmi, közösségi visszajelzés önmagukról. Ha a társadalom és a közösség nyitott, akkor van lehetőség, de ennek hiányát ma Magyarországon társadalmi

problémaként látom. A társadalom bizalma az, amely erőt és lehetőséget ad a fiataloknak. Ha bizalmat adunk egy gyermeknek, fiatalnak, akkor azzal serkentjük. Ha gátakat teszünk eléjük, akkor nem történik semmi. A jövőbe és fiatalokba vetett közösségi hitet és bizalmat nagyon fontosnak tartom. Éppúgy, mint azt, hogy felnőttként példát mutassunk a gyerekeknek. Vállalni kell, hogy önmagunk világát megteremteni küzdelmes feladat. Számomra például harmincon túl jóval könnyebb lett a világ megalkotása, mert tudom, hogy mi a fontos, mi minden tartozik hozzám. Mindehhez persze bátorság kell, a döntések vállalása. Annak a vállalása is, hogy adott esetben egy döntésünk rossz volt.

A filozófia megközelítése szerint az a kiinduló helyzet, hogy soha „nem vagyunk meg”. Újra és újra meg kell teremteni a saját világunkat, az nem állandó, hanem újra és újra megalkotandó és vállalandó.

Ezért az önismeret és az önmegvalósítás erősen összefüggenek, csak egyben képesek működni. Az önmagamhoz való hitelesség és hűség, őszinteség az alapja a folytonos öndefiníciónak. S ha nincs folytonosság, akkor ott gond van. Ebben az önreflexiós munkában tudok segíteni pedagógusként a diákoknak.

MC: Mit gondol arról, mit értenek a diákok önmegvalósítás alatt? Keresik-e erre a lehetőséget már érettségi előtt? Tudatosak-e ebben?

TM: A gond az, hogy ma a gyerekek az önmegvalósításról beszélve a kariert, a celebek világát vagy az önérvényesítési képességet látják, s nem a folyamatos belső munkát, saját világunk felépítését. Amikor azzal szembesü-

lök, hogy a gyerekek úgy határozzák meg magukat, hogy „mi nem vagyok”, akkor mindig beavatkozok, mert ezen az állapoton túl kell lendíteni őket. Sokat olvashatunk Nietzsche műveiben arról, hogy a „mi nem” negatív meghatározás és a „mi igen” pozitív megkülönböztetés között mekkora lényegi eltérés van. A pozitív öndefiníció azért fontos, mert nem másokhoz, hanem magunkhoz mérten kell meghatároznunk önmagunkat. Nagy feladat átadni a gyerekeknek azt, hogy önmagukból kiindulva tudjanak plusz erőt meríteni az önkifejezéshez.

A másik olyan pont, ahol mindig beavatkozom, ha a diákok önmegvalósításáról van szó, ha azt látom, hogy csak elméleti síkon mozognak. Elméletben kiválóan meghatározzák önmagukat, s azt, hogy számukra mi a fontos. A mindennapi, gyakorlati életben azonban egy cselekedetük sem mutat ebbe az irányba. Ha itt szakadékot látok, azonnal felhozom.

MC: Ez már ma az Y és a Z generáció. Mi a véleménye a kategorizálásról?

TM: Bár nem kedvelem a kategorizálást, mégis azt gondolom, hogy komolyan kell venni a fiatal generációk kihívásait. Nekünk, digitális bevándorlóknak alkalmazkodnunk kell a kommunikációs világukhoz, és erőfeszítéseket kell tenni ennek érdekében. A jövő a számos digitális eszköz használata nélkül elképzelhetetlen, s ne feledjük, hogy a segítségükkel tudjuk a világot odavinni, kinyitni a diákok számára. Nekünk pedagógusként éppúgy alkalmazkodni kell az újabb és újabb generációkhoz, mint a színészeknek vagy művészeknek.

Ami mostanában nagyon sokat foglalkoztat, az a közösségi média kérdése a diákok életében. Az a tény, hogy a közösségi média által

elmosódik a határ a nyilvános és a magánélet között, jelentős gondokat okoz. Ma azt a világot éljük a diákok, amikor a gyerekek életében minden nyilvános, vállalható, nincs mit eltakarni, ráadásul hosszú időre dokumentált is marad. A valóság kollektív valósággá válik. S éppen a nagyon érzékeny és küzdelmes tizenévesekben okozhat ez lelki problémákat. Amúgy is nehéz önmagukat megtalálni, s megalkotni, hogy mi a fontos és mi a nem fontos, kit szerettek és kit nem... Most mindez nyilvánossá válik, de ezt még társadalmi szinten sem tudta megoldani a világ, az iskolának is folyamatosan keresni kell erre a megoldási lehetőségeket.

MC: Mik az önmegvalósítás lehetőségei a mai iskolarendszerben és mik a Fazekasban?

TM: Ez igen érdekes kérdés. Meggyőződésem, hogy az iskola, mint intézmény, illetve az oktatás, mint rendszer nem tudja támogatni a diákok önmegvalósítását. Ehhez csak a pedagógus személye és személyisége tud hozzájárulni úgy, hogy a diákokat mindig újabb és újabb lehetőségekkel kínáljuk meg, melyeket a diákok kihasználhatnak. Ha ez nem így történik, akkor visszatérünk a sémákhoz, rendszerekhez, és az ilyen sematizmusok, automatizmusok gátolják az önmegvalósítást.

Amit a Fazekas, mint intézmény nyújtani tud, az a tanári kart alkotó tanárok személyiségéből adódik. Ez egy olyan műhely, ahol az automatizmusok és a sémák átléphetők, a diákok pedig folyamatos interakcióban vannak tanáraikkal. A tőlük érkező folyamatos kihívásokra választ adhatnak.

Ezen kívül az iskola közössége is kíváncsi, inspirálja az új diákokat arra, hogy mutassák meg

magukat. Egyének és osztályok akarják megmutatni, hogy mit tudnak, valódi közösség épül. S itt igen nagy az osztályfőnökök lehetősége, hiszen elsősorban ők tudják felszólítani diákjaikat önmaguk megmutatására, s ők tudják kezdeményezni, élénkíteni az osztály, mint közösség elismerését, pozitív visszajelzését és bizalmát. Ha a közösség nem képes elismerni a teljesítményt, akkor az az önmegvalósítás szemszögéből tekintve nagyon ártalmas. Az iskola pedig keretet, biztonságot tud ehhez adni mind a diák, mind a pedagógusok számára. Persze ehhez fontos azt is tudni, hogy az iskola az nem az épület vagy az intézmény, hanem a diákok és tanárok összessége.

MC: Mi járulna hozzá, hogy a diákok tudatosan haladjanak az önmegvalósítás irányába?

TM: Azt gondolom, hogy a társadalom bizalma, a teljesítmények elismerése tud támogató lenni. Azt gondolom, bár pedagógus vagyok, hogy a gyerekek, diákok önmegvalósításának helye nem az iskola, és ez így rendben is van. Az iskola alapoz, tudást ad a világról, eszközöket ad a világ megismeréséhez, és lehetőségeket a teljesítmények létrehozásához.

MC: Milyen eszközei vannak a pedagógusnak, hogy segítse a gyerekeket az önmaguk megtalálása és megvalósítása felé vezető úton?

TM: A diákokkal, gyerekekkel való pedagógiai munkámban igen sokat segít a filozófia, hiszen mindig van hova nyúlnom, kitől idéznem. Persze egy tanárnak a szerepéből adódóan sokkal több lehetősége van arra, hogy a diákokat öndefinícióra bátorítsa. A tanár-diák

szerepben talán jobban leképeződik a társadalom, mint a családban, a szülő-gyermek szerepekben. A „mi azok vagyunk, akik...”, kezdetű mondatok megfogalmazásával a pedagógus arra bátoríthatja diákjait, hogy merjenek a társadalom szemébe nézni.

MC: A pedagógus-képzés felkészíti-e, és mennyiben erre a feladatra a leendő tanárokat?

TM: Tulajdonképpen a pedagógusképzés ideje alatt ezt nem tanítják, hanem az első két-három tanári munkával eltöltött év alatt derül ki, hogy alkalmas-e az ember személyisége az oktatásra, a pedagógus-létre.

Amikor én végeztem, még a szaktárgyak kaptak nagyobb hangsúlyt a pedagógusképzésben. Mára ez eltolódott, a szakmai tárgyak kisebb hangsúlya mellett a módszertani elemek fontosabbak a képzésben.

MC: Mi hiányzik az iskolarendszerből?

TM: Erre egy történettel válaszolnék. Amikor a Fazekasba kerültem, az előző filozófia tanárnő, Kiss Anna épp nyugdíjba ment. Amikor átadta nekem az osztályait, felajánlotta, hogy minden filozófia órára bejár majd és visszajelzést ad a munkámról. Egy éven keresztül volt mentorom úgy, hogy önkéntesen, nyugdíjasként, a szabadidejében jött és tanított engem a visszajelzéseivel, amiből rengeteget tanultam, épültem.

Szóval ha azt mondom, hogy bármi is hiányzik ma az iskolarendszerből, akkor az a mentor-tanári rendszer, de elfogadó, támogató jelleggel.

A másik fontos tény, hogy az iskolák nagyobb szabadsága hozzájárul ahhoz, hogy a társada-

lomban tapasztalható lezárás, a zárványok kialakulása későbbre tolódjon. Az iskolában tapasztaltak, tanultak tágítsák a lehetőségeket a diákok számára. A kíváncsiság és a személyiségfejlődés értékeire rámutató iskolarendszert tartom célnak. Ha az iskolában sok a kíváncsi gyerek, és az a gyerekek, diákok világa, akkor lehet támogató, fejlesztő műhelyt létrehozni. Ezzel szemben pedig a kötelező tudásátadásra koncentráló iskolában a diák csak túri, hogy a tudatát teletömjék tananyaggal, de a személyisége ettől nem fejlődik. A passzivitásból pedig nem alakulhat ki az önmegvalósítás.

MC Az előzőkből kiderült, hogy Ön, mint pedagógus a személyiségével dolgozik. Milyen támogatást kap e téren?

TM: Sajnos keveset. A tanári kar mint csapat támogató ereje nagyon fontos, épp ezért tudatosan kellene építeni a csapatot. Míg egy munkahelyen erre tudnak időt és erőforrást fordítani, az oktatásban erre még nincs lehetőség. De épp ennyire tartanám elengedhetetlennek a mentori rendszert vagy a pedagógusok lelki támogatását is. Szupervízió, pszichológus vagy önismeretei munka mindenképpen támogató lenne a mindennapjainkban, és megelőzné a kiégést.

MC: Köszönjük a beszélgetést!

Az interjút készítette:

Örvényesi
Rita



 MAGYAR
COACHREGISZTER

 MAGYAR
COACHSZEMLE

Szerzőink

Dr. Beck-Bíró Kata

A Budapesti Corvinus Egyetemen végzett közgazdászként, majd szerzett doktori fokozatot, azóta is ott oktat szervezetfejlesztés és önmegvalósítás témákban. 2004-től dolgozik szervezetfejlesztő tréner-tanácsadóként. Stratégiai tanácsadással, rendszerek (pl. teljesítményértékelés, karriermenedzsment, tehetségmenedzsment), felülvizsgálatával és kialakításával foglalkozik, tart vezetőképzéseket, készségfejlesztő tréningeket. A coaching-, illetve a szupervíziós ülések állnak hozzá a legközelebb. Hisz abban, hogy az emberek önmegvalósíthatnak munkájuk során – kérdés, hogy jó helyen van-e az illető? Az együttműködések során az adott tudás és készség átadásán túl, a résztvevők saját életükért való személyes felelősségvállalásának felismerését támogatja, illetve a legjobb megoldás megtalálásában nyújt segítséget.

Bölcскеi Mónika

Bölcскеi Mónika tréner, coach, facilitátor, ADHD-val élő ADHD Coach, az ICF Global és Magyar Tagozatának aktív tagja. Mónika HR közgazdász és pedagógus végzettséggel, magyar és nemzetközi akkreditációval rendelkező tréner és coach. ADHD-sként gyorsan a vezetői kiégés kapujában találta magát, ezért 2 évre „kiruccant”, és egy speciális általános iskolában tanított ADHD-s gyerekeket. 4 éve dolgozik felnőtt ADHD-s ügyfelekkel is. Másik kedvenc területe az action learning, melynek aktív gyakorlásával és tanításával önmaga is kiteljesedik ebben a szakmában. Emellett egyik ötletgazdája és főszervezője a Coaching Camp szakmai rendezvénynek.

Csillag Zoltán

Reklámszakember, valamint MBA végzettséggel rendelkezik HR szakirányon. Tizenegy évnyi hazai és külföldi cégvezetői tapasztalattal a háta mögött váltott az üzleti coaching területére, ahol kis- és középvállalkozások, valamint multinacionális cégek vezetőit támogatja szakmai kiteljesedésükben, továbbá énmárkájuk építésében és ápolásában. Az Etalon Coaching Társaság névadója és alapító tagja.

Hajnal Mária

Roma származású író, közösségfejlesztő, hátrányos helyzetű csoportok közösséggé alakításán és értékeik feltárásán dolgozik. Roma közéleti személyek egyesületeinek, alapítványainak kulturális és egyéb programpályázatokat készített. Megjelent életrajzi ihletű kötete nem romák számára íródott, önreflexivitása mellett tükröt tart a nem romák számára is. Célja, hogy az írás által saját lelkét meggyógyítva mutasson lehetőséget útke-reső nőtársainak.

Kurucz Balázs

Coaching szemléletre meghatározó hatással volt szupervízió alapú coaching tanulmányom, és Rogersi alapozásom. Máig fontosnak tartom önmagam folyamatos fejlesztését és az önreflexiót. Jelenleg az ICF Nemzetközi Coach Szövetség akkreditált coachaként dolgozom. A Coach Akadémia egyik tulajdonosa és oktatója, és a Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskola coach szakirányú továbbképzésnek az oktatója vagyok. A trénerséget a Dale Carnegie tréningcégnél tanultam, előtte az Accenture tanácsadó cég vezetői tanácsadójaként dolgoztam.

Papp Eszter

Több mint 15 éves kommunikációs és középvezetői tapasztalattal rendelkezik, egyéni és csoport coaching folyamatokban dolgozott. Coaching témák, amikkel a leggyakrabban fordulnak hozzá: munka-magánélet egyensúlya, idő- és energiagazdálkodás; a hatékonyság maximalizálása harmonikus egyéni- és csapatműködés mellett; érdekképviselő (asszertivitás); kommunikáció (nemet mondás, határok kijelölése és megtartása, előrevivő tárgyalás, erőszakmentesség, kérdezőtechnika); személyes márka (hitelesség, láthatóság, bizalom); érzelmi intelligencia, valamint vezetői kihívások – delegálás, motiválás, megtartás, számonkérés, visszajelzés.

Osika Judit

Judit szabadúszó life coach, tréner és quilling művész. Mottója Gandhitól származik: „Légy te magad a változás, amit a világban látni szeretnél.” Az élethosszig tartó tanulásban és egy integrált szemléletben hisz, ezért folyamatosan képezi magát coaching, tréning, facilitátori és hosting területeken.

Tornallyay Éva

Tornallyay Éva, közgazdász, üzleti és vezetőfejlesztő coach, team coach, a Kalangu Coaching alapítója, világutazó. Nyugat Afrikában nőtt fel, angol nyelvterületen. Több mint 20 évig a nemzetközi idegenforgalomban dolgozott, ebből 10 évig saját cége vezetőjeként. A coaching hivatás egy tudatos karrierváltás eredményeként, és egy másfél éves

barcelonai lét közben találta meg. Jelenleg Budapesten és Barcelonában, személyesen és Skype-on dolgozik coachként, üzletfejlesztés, karrierváltás, kapcsolatfejlesztés és „sabbatical” (hosszabb alkotói szabadság) témákban. Coaching munkájában ötvözi a más kultúrákból és utazásai során eltanult értékeket, szokásokat, valamint a pszichodráma és a Gestalt coaching eszközeit. www.kalangu.net

Zalai-Zempléni Zsófia

Consciousness Coach® (Tudatosság Központú Coach), mediátor, alternatív módszerek specialistája. A Consciousness Coaching® Akadémia ICF akkreditált képzését 2,5 éven keresztül végeztem Belgiumban és Hollandiában. A coach-csá válásom folyamata cseppet sem volt zökkenőmentes, olykor nehezen szántam rá magam az újabb mesteri fokozatok teljesítésére, mert kemény személyiségátformáló feladatoknak voltunk kitéve, mivel a Consciousness Coaching® Akadémia alapítójának hitvallása az alábbi: „csak abból az emberből lehet hiteles coach, aki maga is megjárta a poklot és a mennyet is”. Ezek az erőpróbák még inkább elkötelezetté tettek engem azt illetően, hogy én valóban Tudatosság Központú Coach szeretnék lenni, és olyan embereket kíséren életük egy szakaszán, akik lépcsőről lépésre felismerik, hogy minden egyes próbatétel a személyes fejlődésüket szolgálja, akiknek céljuk az, hogy olyan életet éljenek, amelyet valóban szeretnének, kiegyensúlyozottságra törekszenek, tevékenyek, szeretetteliek.

A Magyar Coachszemle szerkesztősége

Dobos Elvira
alapító, társ-főszerkesztő

Dobos Elvira diplomás business coach, a Magyar Coachszemle társ-főszerkesztője. Coach - üzleti edző diplomáját a Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskolán szerezte. 2006 óta folyamatosan jelennek meg szakmai cikkei és szakfordításai, 2008-tól a Pécsi Tudományegyetemen oktat. A vezetői és karrier coaching mellett 2013 márciusától az ERFO Nonprofit Kft-nél a munkaerőpiaci reintegrációt elősegítő tréningeket és csoportos coachingot vezet megváltozott munkaképességű emberek számára.

Örvényesi Rita
alapító, társ-főszerkesztő

Kommunikációs szakértő, marketing szakember. Több mint húsz év szakmai és vezetői tapasztalattal rendelkezik multinacionális vállalati környezetben. Szakterülete a stratégiai tervezés, a kereskedelmi és marketing szervezetek és munkafolyamatok kialakítása, fejlesztése, hatékonyságának növelése. Szívesen foglalkozik Public Relations feladatokkal is. Coach-diplomáját a Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskolán szerezte. A forprofit feladatok mellett a nagyot hallók és siketet coaching támogatását végzi társadalmi felelősségvállalásként. A Magyar Coach Egyesület alelnöke.

Kovács Petra
szerkesztő

Kovács Petra vagyok, pszichológus. 2011-ben végeztem a Pécsi Tudományegyetemen, felnőtt klinikai és egészségpszichológia szakirányon. Angliában a mindfulness meditáció elméletét és gyakorlatát tanultam. Jelenleg kutatóként és oktatóként dolgozom a Pszichológia Doktori Iskola Elméleti Pszichoanalízis programján belül. A pszichológia számomra egy hatalmas, korlátok nélküli tér. Legkedvesebb területeim az álmok, az emlékezet és az önismeret. Utóbbit nem csak szakmai szempontból tartom izgalmasnak, hanem a személyes élmények lehetősége miatt is. Az elmúlt években önmagam megismerésének lépcsőit jártam, saját határaitam feszegettem, kipróbáltam egyéni és csoportos módszereket is. Célom megosztani az olvasókkal az önismeret mindenki számára járható útjait szakmai ismereteim és saját tapasztalataim segítségével.

Pintér Alexandra
szerkesztő

Diplomáimat a Pécsi Tudományegyetem szereztem magyar, germanisztika és ügyvitel szakokon. Tanulmányaim mellett két évig gépírást és ügyviteli ismereteket tanítottam a Bölcsészettudományi Karon titkárságvezetőknek és gazdasági idegen nyelvű menedzsereknek. Oktatóként legfontosabb feladatomban azt tartottam, hogy a végzett hallgatók használható ismereteket kapjanak, s így megállják helyüket a munkaerőpiacon, sikeresek legyenek szakmájukban. A szaktudás mellett fontosnak tartom a személyes értékek fejlesztését is, ezért örömmel veszek részt a Magyar Coachszemle szerkesztőségének munkájában, ahol magam is fejlődhetek.

Ruszák Miklós
szerkesztő

Ruszák Miklós vagyok, szociológus, az Erfo Nonprofit Kft. belső tréner. Az Esztergár Lajos Családsegítő Szolgálat és Gyermekjóléti Központ családgondozójaként évekig dolgoztam nehéz helyzetben lévő emberekkel, családokkal. Meggyőződésem, hogy a coaching szemléletmódja, az egyéni felelősségvállalás ösztönzése nagy segítség lehet ezen a területen is. Ügyfeleimet ezért arra ösztönzőm, hogy saját maguk erősségeire építve találjanak kiutat a hullámvölgyekből. Úgy gondolom, hogy a coaching-szemlélet alkalmazása mindenki életében pozitív változásokhoz vezethet.

Csetneki Csaba
szerkesztő

Mérnöki és tanári diplomám megszerzése után éveket töltöttem szolgálatban a Malévnél, ezzel párhuzamosan dolgoztam egy felsővezetői tanácsadó cégnél, valamint hosszú és sikeres versenytáncos pálya áll mögöttem. A lehetetlen lehetővé tétele, a nyitottság, az új nézőpont, az akadályok leküzdése, a közös munka és a kitartás énem részévé vált. Évek óta foglalkozom sport mentál tréninggel, coachinggal, business coach diplomámat a BKF-en szereztem meg.

A tanácsadói és a szolgáltatói szférában megszerzett tapasztalatom, emberismeretem, tanulási és fejlődési vágyam, illetve versenyzői múltamból adódó kvalitásaim egy általam mélyen hitt és vallott filozófiában fogalmazható meg: Nem az számít az életben, hogy megtaláljuk, hanem az, hogy megteremtjük magunkat!

Magyar Coachszemle 2014/5.
Önmegvalósítás



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

ISSN 2063-6679
www.coachszemle.hu

Minden jog fenntartva.