

Mit jelent a nőiesség coaching?

A nőiesség coaching egy jelen és jövő orientált, megoldásközpontú egyéni/csoportos fejlesztő program, ahol a coaching módszerével közelítjük meg a nőiesség témaköreit.

A program általános célja a nőiesség érzetének kialakítása, fejlesztése, tökéletesítése a tanácsadás és coaching technikájával, új, pozitív magatartásformák, attitűdök kialakítása, tudatosítása megerősítéssel, támogatással, leginkább ez jellemzi a folyamatot.

Természetesen, a nőiesség minden nőben megtalálható, ám vannak rejtett erőforrásaink, kihasználatlan tartalékaink, pozitívumaink, és kezelhető, kiküszöbölhető negatívumaink kívül belül egyaránt.

Belső változásokkal a következő programok foglalkoznak:

Nőiesség coaching (változások) program/ Nehéz helyzetek, változás, újrakezdések/

A nő, mint vezető/ A nő, mint vállalkozó/ A nő és a karrier

Külső változást elősegítő programok:

A fiatalság megőrzése/ Női stílus és smink/ Ruhatártervezés/ Én és a fogyás/ Szépségápolás

Honnan származik, honnan jött az ötlet?

A tanárképző főiskola mellett modell voltam, majd egy szépségverseny rendezői stábjában dolgoztam egy rövid ideig, ez egy nagyon szép időszak volt. Aztán a Budapesti Közgazdasági Egyetem MBA-je után végérvényesen a gazdasági élet felé vettem az utam. Éveken át még magamnak sem ismertem be, hogy mennyire hiányzik a régi életem, a női dolgokkal való mindennapi foglalkozás. A pszichológiával mindvégig barátságban maradtam (az első szakdolgozatomat abból írtam, s ez volt a kiegészítő szakom), s amikor vezetői coach lettem, egyre több szervezetfejlesztő, személyiségfejlesztő és önismereti technikát megtanultam, s lettek ügyfeleim, akik között voltak nők is, már nem volt megállás. Szinte megvilágosodás szerűen jött, hogy nekem ezzel is kell foglalkoznom, s ezt a területet is integrálnom kell a munkámba. Így 2005-ben kifejlesztettem egy saját coaching folyamatot, melyet azóta már több, mint 200 ügyfél próbált ki, 2007-re érte el a végleges formáját és még ebben az évben egy pszichológus, egyetemi docens lektorálta. Ez az első ilyen program Magyarországon, így az anyagát elhelyeztem a Szabadalmi Hivatal Önkéntes Műnyilvántartásában. Egy elegáns női magazin egyik munkatársa azt mondta, a nőiesség coaching az én gyermekem kis hazánkban.

Kik veszik általában igénybe a szolgáltatást?

Talán minden nőnek vágya, hogy boldog legyen, elégedett önmagával, az életével, külsejével. Tehát, ilyen alapon nagyon széles a lehetséges résztvevők spektruma.

Aki fiatalabb, még reménykedik, hogy ez természetes, és majd az élet meghozza, végül is, vannak pozitív példák. Ők inkább a tökéletesítésre fókuszálnak.

Ám ahogy idősebbek leszünk, jönnek a komolyabb élethelyzetek, látjuk, hogy a vágyainkért keményen meg kell dolgozni, legyen ez egy szép nő, egy sikeres karrier, vállalkozás vagy jó családi élet. Össze kell egyeztetni különféle női szerepeinket (kenyérkereső, társ, szerető, feleség, anya, háziasszony, barátnő stb...) sőt, az élet még néha keserű pirulákat is ad, akadályokat állít, melyekkel mindenképp meg kell

küzdenünk. A nők többsége optimista és erős, törekszik a sikerre, élvezni akarja a nőiességét, mindegy, hány éves, milyen élethelyzetben van. Ezekből a nőkből lesznek nagyrészt az én ügyfeleim.

Természetesen, ahhoz, hogy valaki kihozza magából a legtöbbet kívül –belül, ismernie kell önmagát a lehetőségeit, meg kell tervezni a változást, a fejlődést, s végig kell menni a kijelölt úton, s ehhez néha jól jön egy külső segítség.

Mi a program célja, kiknek ajánlható?

Több program is van, szám szerint jelenleg kilenc. Természetesen, minden programnak más a célja és a célcsoportja is.

Vannak belső programok, mint a nőiesség coaching, amely legfőbb célja az, hogy minél többet hozzunk ki a rendelkezésre álló adottságokból, jellemvonásokból, és a megfelelő erőforrások aktivizálásával olyan nőiességet alakítsunk ki, amely önmagában is nagyon erős.

Mindig egy pozitív cél elérésére, változásra szerződünk, ez egy nagyon fontos elem, hiszen nem terápiáról van szó.

Azoknak a hölgyeknek ajánljuk, akik kitűztek egy pozitív célt, vagy változni szeretnének, fejleszteni, erősíteni szeretnék belső nőiességüket, kisugárzásukat, és úgy gondolják, a program eszközei segítséget nyújtanak ebben.

Egy másik nagyon értékes program a nehéz helyzetek utáni újrakezdésről, a változásról szól. Mivel az élet hosszú, sok dolog történik közben, talán olyan események is, melyeket legszívesebben elkerültünk volna, vagy kívágnánk az életünkben, ám a következményeket nekünk kell feldolgoznunk.

A változásnak, akár mi kezdeményezzük, akár szenvedő alanyai vagyunk, számos sikertényezője van. Nem mindegy, hogy tudatosan figyelünk ezekre, és a legoptimálisabb eredményt hozzuk ki az adott helyzetből, vagy kevés eredménnyel keseregünk a végén.

Olyan hölgyeknek ajánlom, akik túl egy életszakasz, egy kapcsolat lezárásán, egy gyászidőszakon, vagy egy tragédián, az újrakezdés kapujában vannak.

Három programunk is van a munka világában. Az egyik program női vezetőknek szól. Akiknek nagyon sok kihívással kell szembenézniük, melyek egyrészt a környezetből fakadnak, másrészt a saját belső elvárásaink, ellentmondásaink hívják életre őket.

A nő, mint vezető különös jelenség, hiszen hatalom, irányítás, konfliktusok megoldása, delegálás mind-mind az ő szerepköréhez tartoznak, s valljuk be, ezek a dolgok nem minden nő életében vannak jelen, tehát kevés a releváns tanácsadónk, akitől valóban jó tanácsokat, hiteles visszajelzéseket kaphatunk.

Kurzusunkat azon hölgyeknek ajánljuk, akik már kezdettől fogva hiteles, eredményes női vezetők szeretnének lenni elkerülve a jellegzetes hibákat.

A nő, mint vállalkozó programunk olyan nőknek kíván segíteni, akik most terveznek vállalkozást, és akik vállalkozók, ám szeretnének még jobbak lenni vagy vannak problémáik vannak az üzletvitellel. Vállalkozónak lenni egyébként sem könnyű, talán nőként még nehezebb. Az üzletünk sikerét össze kell egyeztetni egyéb szerepeinkkel, amelyek lehet, hogy teljesen más energiákat kívánnak tőlünk. Talán a másik legveszélyesebb tényező a férfiak előítélete az üzleti életben és akkor még keveset szóltunk a vállalkozásunk sikeréért hozott áldozatokról. Ám nagyon sok

sikeres női vállalkozó van. Miért ne sikerülhetne nekünk is, ami másnak? Ám mindennek megvan a maga titka, s ezeket a titkokat jó minél hamarabb elsajátítani. A kurzust érdemes látogatni azon hölgyeknek,

Van **kariertanácsadásunk** nők számára, ahol nemcsak álláskeresési stratégiával, a múlt eredményeivel, a jövő esélyeivel és szakmai önismerettel foglalkozunk, hanem azt is feltérképezzük, hogy mi a helyzet a releváns munkaerő piaci szegmensben, s mit tudnak a versenytársak.

Akiknek ajánljuk: álláskeresők, pályakezdők, gyesről visszatérők, pályamódosítók.

Programjaink között megtalálható számos külső megjelenést erősítő tanácsadás is, hiszen manapság már egyre több eszköz áll rendelkezésünkre, melyekkel nagyon sokat tehet egy nő azért, hogy előnyösebb legyen a megjelenése. Természetesen, a külső megjelenéssel foglalkozó kurzusaink során számos szakember segíti a munkámat (stílustanácsadó, fotós, sminkes, kozmetikus, edző, orvos, dietetikus). A coaching folyamatot az ügyféllel és a szakemberrel (ha szükséges) együtt csináljuk végig.

A fiatalság megőrzése programban egy komplex eszközrendszert kínálunk, melynek több eleme van. Ez nem azt jelenti, hogy 20 évet letagadhatunk, vagy visszafordítjuk az idő kerekét, ám vannak folyamatok, technikák, edzések, melyekkel lehetséges a szerveink egészséges működésének elősegítése, bőrünk és arcunk fiatalítása.

Azoknak ajánljuk, akik hisznek a természetes eszközökben, bíznak a hosszú távú változásokban, elfogadják, hogy az öregedés megállíthatatlan, visszafordíthatatlan folyamat, ám lehet javítani a szervezetünk állapotán.

Ruhatár feltérképezése, saját stílusunk kialakítása, smink tanácsadás

Ezt a kurzust olyan hölgyeknek ajánljuk, akik szívesen dolgoznának saját magukkal egy picit egy szakember segítségével, itt ugyanis nem csak arról van szó, hogy egy stylist megmondja, mi áll jól, nekünk is hozzá kell járulnunk a sikerhez némi munkával, ám az eredmény annál tartalmasabbnak és tartósabbnak bizonyul.

Talán minden nő vágya az, hogy külsejét tekintve a legtöbbet hozza ki önmagából, elérje és megtartsa ideális testsúlyát. Nem könnyű a feladat, hiszen az évek telnek, a terhesség is hagyhat nyomokat, adódnak nehéz élethelyzetek stb...

Kurzusunk a következőkkel próbál segítséget nyújtani:

A szépségápolásról, a szépségápolási készítményekről különféle dolgokat állítanak, minden cég a saját termékét hirdeti a legjobbként, így nehéz eligazodni és megtalálni azt, ami számunkra valóban szükséges, előnyös és kevés káros hatása van.

Mi a jövő?

Bármilyen furcsa, én nem szeretnék ebből hatalmas vállalkozást; a cégem egy része, minden héten több ügyféllel is foglalkozom szakemberként, lejegyzem az eseteket, képzem magam, tökéletesítem a programot, s azt szeretném, hogy ez maradjon is meg így, s ne üzletiesedjen el.

Hol lehet többet megtudni róla?

www.blc-treningek.hu

www.blctrening.hu

Hogyan történik?

A folyamatot egy beszélgetés előzi meg, ahol megismerkedünk, az ügyfél elmondja a céljait, s megbeszéljük, hogy ez reális-e, s ha igen, mennyi idő alatt, s mi a teendő. Itt szűröm ki azokat is, akiket nem tudok elvállalni valami miatt (pl. mentális zavar, gyógyszerkezelés, drogproblémák, problémája pszichológiai eset).

A folyamat során először mindig a belső dolgokkal foglalkozunk, feltárjuk a jelenlegi helyzetet és visszamegyünk egy picit a múltba is, hogy megnézzük, hogyan élte meg az ügyfél a nőiséget az egyes életszakaszaiban. Majd pszichológiai szerződést kötünk, személyre szabott program tervet készítünk, megbeszéljük az estleges nehézségeket a folyamatban, s nekilátunk a munkának. Általában három hónap egy folyamat, hetente találkozunk egy ülésre. S az ülések között az ügyfélnek sok házi feladata van, melyekhez az élet a gyakorlóterep.