

Változások kora

A szépség belülről fakad. Sokszor hallhatted már? Lózungnak tatod? Esetleg messzemenőig egyetértesz vele, de amikor szükséges lenne, úgy érzed, nem működik?

A lelke mélyén minden nőnek az a vágya, hogy boldog legyen. Elégedett a magánéletével, a karrierjével, ezzel együtt lényé minden porcikájával. Fiatalabbak remélik, hogy az élet mindent elrendez, idősebbek tudják, keményen kell dolgozni a boldog percekért. A legfontosabb, hogy az akadályok ellenére is össze tudd egyeztetni női szerepeidet (szakmai siker, társ, szerető, feleség, anya, háziasszony stb.). Ma már tréningek, tanfolyamok, iskolák egész sora ajánlkozik a bizonytalan vagy a tudatosan változni akaró nők megszépítésére, testi-lelki megújítására. Kiss Andrea a BLC Tréning & Coaching Center Kft. ügyvezetője azonban 2005. óta olyan új módszerrel dolgozik, amely Magyarországon magas színvonalú, jogvédett tematikával, coaching technikával segít. Az általa kitalált nőiesség coaching jelen és jövő orientált, megoldásközpontú, egyéni vagy csoportos fejlesztő program a fejlődés és a változás igényével.



Mi a lényege az új technikának?

A cél a nőiesség érzetének kialakítása, fejlesztése, tökéletesítése, új, pozitív magatartásformák tudatosítása, megerősítése. Mivel a változás belülről kifelé halad, fontos a meggyőződés, az elhatározás, „a nekem kell ez a változás” gondolat. Amikor nőiesség coaching során a rendelkezésre álló adottságokból, jellemvonásokból megfelelő erőforrások aktivizálásával elindul a belső pozitív folyamat, sokaknál előtérbe kerül, hogyan hozhat ki többet a smink és ruhatára segítségével a külsejéből is. Ez önmagunk feltérképezéséről, stílusunk, ruhatárunk kialakításáról, átalakításáról szól, smink-, stílustanácsadó, fotós, kozmetikus, edző, orvos, dietetikus segítségével. Ezért kapcsolódnak szervesen a „lélekprogramokhoz”.

Akik nagyobb gondot fordítanak külsejükre a fiatalság megőrzését, az ideális testsúly megtartását tartják szem előtt. Ebben is segíthet a nőiesség coaching?

Komplex eszközszer – nem fordítjuk vissza az idő kerekét –, folyamatok, technikák, edzések segítségével szerveink egészséges működését, bőrünk és arcunk fiatalítását, a megelőzés technikáit tanítjuk azoknak, akik hisznek a természetes eszközökben, bíznak a hosszú távú változásban, elfogadják, az öregedés megállíthatatlanságát, de elhiszik és bíznak a javíthatóságban. Az Én és a fogyás vagy az Én és a szépségápolás program is különféle módszerek, termékek, technikák világában segít eligazodni és megtalálni, ami az egyén számára valóban szükséges, előnyös és hatásos. Így könnyebben elkerülhető az önkárosító hatás.

Sokan kerülnek szembe az újrakezdés, a karrier és a család összeegyeztethetőségének problémájával?

Igen. Életkorhoz kötött sajátosság vagy hirtelen jelentkező egyéni probléma, amit nem pszichológus segítségével kell megoldani. A változásnak, akár mi kezdeményezzük, akár szenvedő alanyai vagyunk, számos sikertényezője van. Nem mindegy, hogy tudatosan figyelünk ezekre – a leoptimálisabb eredményt kihozva az adott helyzetből –, vagy kevés eredménnyel, komoly sebekkel kesergünk a folyamat végén. Azoknak a hölgyeknek javasolt, akik túl vannak egy életszakaszon, egy kapcsolat lezárásán, gyászidőszakon, tragédián és az újrakezdés kapujában állnak. A női vállalkozók mellett a pályakezdők és a gyes-ről visszatérők is önmaguk gyengeségének tekintik, ha segítséget kérnek, pedig számukra nemcsak álláskereső stratégiát, eredmények vizsgálatát, hanem a jövő esélyeit és szakmai

önismeretet is biztosítunk. Feltérképezzük a releváns munkaerő piaci szegmens helyzetét, a versenytársak tudását vagy azt, mi okozza a vezetői és a női szerep, a cég üzletmenetének konfliktusát.

Milyen változások jelentkeztek az eddigi résztvevőknél?

Coach-ként titoktartás kötelez, ezért csak általános példákat említhetek: egy hölgy három hónap szorgalmas önbizalom és saját nőiesség kidomborítása program után egy étteremben ebédelt, ahol asztalához ült egy férfi, aki élete nagy szerelme lett. Egy másik ügyfél (válás után, kisgyerekekkel, egyedül) mindenkiben ellenséget látott. Kommunikációs stílusán változtatva, kurzusunk után két hónappal eljegyezték. Sokan nagy súlyfeleslegtől szabadultak meg, kitartásuk, akaraterejük követendő példa.

Mi jellemzi az ilyen típusú önfejlesztést?

A siker függ az őszinte, előzetes beszélgetéstől, amikor megismerem a személyiséget és céljait (reális, nem reális). Ezt követően határozhatjuk el: együtt működünk-e valamilyen időtartamban és céllal. (Speciális probléma esetén (pl. mentális zavar, gyógyszerkezelés, drog-, pszichológiai probléma) más szakembert javaslok.) Mindig feltárjuk a jelenlegi helyzetet, feltérképezve hogyan élte meg a partner a múltban a nőiesség életszakaszait. Pszichológiai szerződés után, személyre szabott programtervet készítünk, megbeszéljük az esetleges nehézségeket és nekilátunk a munkának, ami általában három hónapig tart heti rendszerességgel. A találkozások között sok a házi feladat, melyekhez az élet a gyakorlóterep. Hangsúlyos a gyakorlatba ültetés, az erre fordított idő és a befejezés utáni utókövetés. A főiskola mellett modell voltam, dolgoztam szépségverseny rendezői stábjában is, majd a megfelelő hazai és külföldi diplomák megszerzése után végérvényesen a gazdasági élet felé fordultam. Éveken át magamnak sem ismertem el, mennyire hiányoznak a mindennapi női dolgok. Így saját tapasztalatból tudom: a tanultak lassan ivódnak be, aki nem küzd meg érte, vagy nem gyakorolja új szokásait, elveszíti azokat.

A nőiesség minden nőben megtalálható. Vannak rejtett erőforrásaink, kihasználatlan tartalékaink, pozitívumaink és kezelhető, kiküszöbölhető negatív tulajdonságaink egyaránt. A kérdés csak az, hogyan éljük meg ezeket, hogyan élünk velük.

Szoboszlai Krisztina