
Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

„6 nap, 6 perc, a hetediken pihenhetsz”

Egyéni coaching program

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

DR KOLLÁRNÉ DÉRI KRISZTINA

„6 NAP, 6 PERC, A HETEDIKEN PIHENHETSZ”

EGYÉNI COACHING PROGRAM

Coaching-e minden coaching?

Ha valaki úgy dönt, hogy elmegy egy egyéni vagy párterápiára, akkor kénytelen elismerni, hogy beteg. A „terápia” ugyanis fizikai vagy lelki betegségekkel való megszabadítást jelent. A terapeuták nyomokat keresnek, legalább egy jelet, mely betegségre utal. A relativizmus 21. századi elterjedése gyakran azt eredményezi, hogy a párterápia során „igazságosan” kettéosztják a felelősséget: mindenki hibás, megnevezik kinek-kinek mi a bűne, mit kell kiállnia a helyzet rendezése érdekében, hogyan kell vezekelnie egyfajta bűnbocsánat elnyeréséért.

Ez lenne hát a segítséget kérő jutalma egy-egy őszinte kitárulkozásért, az önvizsgálat alkalmadtán rettenetes nehézségéért, a csöppet sem könnyű változás eléréséért, sőt megvalósításáért?

Mi van azokkal a nőekkel és férfiakkal, akiknek hiányzik az (ön)irányítás, az értelmes, örömet adó életcél? És mi a helyzet azokkal az emberekkel, akik egy-egy változás kapujában (munkavállalás, párválasztás, gyermekszülés, válás) képtelenek ésszerűen dönteni, azaz nincsenek a racionális megfontolásokhoz vezető kompetenciák birtokában?

Kézenfekvő, hogy igénybe vegyék egy **coach, lelki, mentális edző** munkáját annak érdekében, hogy kilábaljanak a személyes válságból, tartósan eredményesebbek, versenyképesebbek, miért ne mondhatnánk ki, piacképesebbek (lásd: párválasztási piac, megnyilvánulási piac: harc a beszéd jogáért, a szóért, a figyelemért és még sorolhatnánk), vagyis elégedettebbek és boldogabbak legyenek.

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

„6 nap,6 perc, a hetediken
pihenhetsz”

Egyéni coaching program

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Természetesen, ha súlyos válság áll fenn, szenvedélybetegségek és más szellemi, lelki zavar, nyilván igen hasznos, sőt szükséges a terápia. De mi a helyzet azzal az egészséges személlyel, aki csak úgy “megragadt”, elakadt, hiányzik számára egy követhető irány, aki túlterhelt. Van kihez fordulnia? A válasz igen: neked is lehet egy **személyi, lelki edződ, egy ontológiai alapon képzett coach**-od.

Az általunk művelt támogató tevékenység, az **ontológiai alapú coaching** során mindenkire úgy tekintünk, mint mentálisan egészséges személyre, aki az életének egy fontos állomásán egyszerűen elakadt és kész arra, hogy maga és környezete számára szebb jövőt, élhetőbb életet teremtsen.

Az **ontológiai coaching**, nem arról szól, hogy miként azonosítsuk és gyógyítsuk egy személy lelki vagy testi betegségét. Előfeltetésünk az, hogy a személy egészséges és számos igen hasznos készség, képesség, másképpen kompetencia birtokában van. Az **ontológiai coaching** olyan tanulási folyamat, ami kitágítja a cselekvési lehetőségek terét.

A coaching-ülések kezdetén sokszor elhangzik a segítséget kérő kérdése: “Mi vezetett idáig?” „Mit csináltam rosszul?” “Ki tehet róla?”, “Mit tehettem volna?” A jövőtervezés szempontjából ezek gyakran fölösleges kérdések. Hiszen mindez nem mindegy már, ha úgyszólván benne vagy ebben a megoldhatatlannak tűnő, lehetetlennek látszó helyzetben? A könyvünk elolvasásakor, a gyakorlatok elvégzésekor reményeink szerint nem fogod többé az hinni, hogy az élet egy gyártósori futószalag, melyen, ha ezt, vagy azt a műveletet elvégezzük, vagy elvégeztük volna (magunkon, vagy mi másokon), azaz így, vagy úgy cselekszünk, döntünk, akkor szükségképpen jól, vagy rosszul járunk, könnyebben, vagy éppen boldogtalanabban élünk.

Köztudott, hogy az eredmények összefüggenek a tetteinkkel. Kevésbé egyértelmű az, hogy tetteit maga a megfigyelő befolyásolja. Mindenkinek megvannak a saját értelmezései a valóságról: hogy mit gondol arról, ki ő, mit hisz az őt körülvevő világról, hogyan „látja” a dolgokat, saját helyét a világban. Ezt nevezzük mi ontológiának. Hajlamosak vagyunk azt gondolni, amit látunk (csak annyit, amennyit látunk). Ez azt jelenti, hogy mi magunk korlátozzuk a saját

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

„6 nap, 6 perc, a hetediken
pihenhetsz”

Egyéni coaching program

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

észrevételeinket, egyúttal mi szűkítjük a jövőbeli lehetőségeink terét is.

Az által tudunk segíteni, hogy coachként képesek vagyunk kibővíteni az értelmezéseidet, így a megoldási lehetőségeidet, vagyis egyáltalán nem hiszük, hogy egy korábbi, hibásnak mutató elhatározásod, vagy tetteid végzetesen befolyásolja a jelenedet, sőt egyúttal a jövődet is. Egyszóval bárhogy is alakult a múltad, a jelenben te magad hozhatod létre a jövődet. Tegyéél érte! A múlt elmúlt, a jövő még nincsen, azt kell megtervezned ma!

Figyeltél már hosszabban olyan tv-műsort, melyben stylist, mesterfodrász, és ki tudja még mennyi szakma jeles képviselője azért küzdött, hogy minél több érdeklődőt csábítson az üzletébe? Nemcsak sztárok látogatását várják, hanem az utca emberét is (milyen hízelgő is ez a cím), akik abban a reményben érkeznek hozzánk, hogy ők is úgy fognak kinézni, mint a gazdagok és a híresek, tehát minimálisan annyira gazdagok és híresek lesznek. Kétségtelen, amikor a mű, a megkreált ember elkészül, az valóban elbűvölően néz ki. És ezt a bravúrt tudományos igényességgel abszolválják: saját nyelvet, fogalmi készletet alakítanak ki (intelligens mosóporformulák, bőrápolás-AHA savas-GLYCOLIC ACID GEL-komponensekkel...), reprodukálhatóvá teszik: újabb tíz-, százezrekért bármikor újraálmodható a csoda. Ami azt illeti, a televízió folyamatosan mutat hasonló káprázatokat valamennyi korosztály számára, például a plasztikai sebészek remekbe szabott átalakításainak látszatát. A fitness centerekben is észreveheted, hogy a nők és férfiak milyen lázasan dolgoznak. Ez persze semmi ahhoz képest a gigászi erőfeszítéshez, amit az edzésprogramjaik, táplálkozásuk, sportcipőik megtervezésének elsőbbségéért, azaz nemes egyszerűséggel a piacért folytatnak a „segítőik”. Személy szerint úgy gondoljuk, óriási (cool), ahogy az emberek azért dolgoznak, hogy maguk számára új megjelenést/személyiséget alakítsanak ki. Nem lenne helyénvaló az a következtetés, hogy ezek a személyek csak a kinézetükre összpontosítanak. Persze egyértelműen azt sem tudjuk eldönteni, hogy ez az eset fennáll-e, vagy sem.

Coachként csak reméljük, hogy hasonlóképpen munkálkodsz mentális és lelki egészséged megőrzéséért, stílusod kialakításáért, miképpen a fizikai megjelenésedért.

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

„6 nap,6 perc, a hetediken pihenhetsz”

Egyéni coaching program

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>


Manager Selfservice S E T


<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Miért van Magyarországon 40%-os válási arány (a 90-es évektől drasztikusan nő)? Miképp lehetséges, hogy második házasságoknál ez az érték még nagyobb? Hogyhogya nem tanulunk mások és a saját hibáinkból? Joggal lehetünk gyanakvóak ezzel a közmondással szemben: „okos ember más kárán tanul”. Lehet-e tanulni? Menyit kell tanulni? Kitől tudunk tanulni, jó példa-e a szülő, az anyós, a szomszéd, a barát? Honnan tudjuk, hogy eleget tudunk, mondjuk, hogy elegendő az élettapasztalatunk, minden tekintetben kielégítőek a megoldási módszereink? Pontosan mit kéne megtanulnunk, s ha megtanultuk, feltétel nélkül alkalmazhatjuk-e mindezt magunkra és a körülöttünk állókra? Nagyon valószínű, hogy az elakadásokban, kisebb nehézségekben hasonlóképpen, mint a nagyobb válságokban éppen a korábban már bevált megoldásaink automatikus alkalmazása, ismételtetése, sőt erőltetése („ugyanabból még többet” alapon), azaz éppen a jól megtanult rutinképleteink, a kedvelt sormintáink jelentik a megoldandó, feloldandó problémát.

Amikor elérünk egy állomást az életünkben, rendszerint ezek a jól működőnek vélt és tapasztalt gyakorlataink, „ahogy szoktuk” cselekvéseink blokkolják az előrelépésünket, azaz pontosan a saját, átlátható intézkedéseink és megszokásaink. Itt az idő: csípd nyakon a elavult értelmezéseidet arról, mi a jó, a helyes, a követendő! Ha a megoldhatatlannak tűnő probléma, vagy a problémamegoldás kudarca ellenére a legcsekélyebb mértékben sem ingott meg a hited, hogy továbbra is ugyanazt a viselkedést, problémamegoldást tekintsd helyesnek, mint korábban (mikor még úgy *emlékszel*, rendben mentek a dolgaid), akkor azt fogod hinni, hogy a világ rossz. Folyamatosan úgy érzed, hogy az emberek gonoszabbakká és megbízhatatlanabbakká váltak, pedig csak a nem működő megoldások csökkentették a lehetőségeidet, ezáltal szép lassan egyre jobban korlátozod azon cselekvéseid körét, amik valóban változást idézhetnének elő.

Mi tehát a megoldás?

 folyamatos tréning annak érdekében, hogy megerősödj, így az akadályokat könnyebben vedd;

 maradj edzésben, növeld a rugalmasságodat (reziliencia), vedd észre az új megoldásokat!

 merj kockáztatni, és cseréld újakra megszokott paneljeidet!

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

„6 nap, 6 perc, a hetediken pihenhetsz”

Egyéni coaching program

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

6 nap alatt reggel és este 6 perc „léleknevesítő” kondi még neked is belefér! Vágj bele, mi elkísérünk, veled örülünk a sikereidnek.

Mit is szoktunk kívánni egymásnak? Boldog születésnapot! Boldog házasságot! Boldog új évet! Hosszú, boldog életet! Tehát, a legkülönbébb alkalmakkor sok boldogságot kívánunk. Coachként képesek vagyunk megmutatni az utat, hogy nemcsak a naptárban található dátumok alkalmával érezheted a teljesebb élet örömeit. Sőt, akkor is segítünk, ha a boldogságra ebben a pillanatban egy szemernyi esélyt sem látsz (magánéleti nehézségekkel, krízisekkel, munkahelyi konfliktusokkal küzdesz).

6 napos utazás a jövőbe: reggel és este 6-6 percen át

A szavak időnként helyettünk „cselekszenek”, ami akkor jelent problémát, ha ezt szándékaink ellenében teszik. Az itt összeállított programmal képessé válsz arra, hogy tetten érd a lázadó robotként viselkedő kommunikációs gépezetedet és szolgálatodba állítsd. Segít abban, hogy a szavakat (a kimondott érzéseidet, megfogalmazott terveidet) olyan megoldásterek felépítéséhez használd, amelyek kivezetnek megszokásaid labirintusából. „Nyelvünk határai, világunk határai”. Másképpen: a valóságról alkotott értelmezéseid attól függenek, hogy miként használod a nyelvet. Az ontológiai coaching itt bemutatott gyakorlataival megtanítunk téged arra, hogyan kell kommunikációs gépezetedet arra programozni, hogy azonosítani tudd szándékaidat, vágyaidat, álmaidat és ezt követően tényleg meg is valósítsd őket.

6 nap élményeid sokszínűségének elfogadásához és megéléséhez.

Pontosan mit jelent és miben különbözik az [ontológiai coaching](#) más coaching-technikától?

A válasz a világodat „teremtő” nyelvben rejlik. A központi cél hagyományosan maga a vágy az eredmények növelésére, az életvezetés javítására. A különbség a folyamatban van. A hagyományos coaching egy mechanikusan ismételt műveletsorra emlékeztet (kérdőívek, feladattervek, kiábrándító és elbátortalanító checklisták), az ebből származó eredmény pusztán a cselekvés

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

„6 nap,6 perc, a hetediken pihenhetsz”

Egyéni coaching program

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

értékelése. Ennek során leltárszerű döntés születik arról, hogy mi hiányzik, majd a tevékenységekről, melyek a hiány pótlására irányulnak, ezt követően módosítják a tervet, értékelik a módosított intézkedéseket, majd a ciklus újra és újra ismétlődik a végkimerülésig.

Látod magad előtt a futószalagot? Felülsz a például egy „megoldásorientált”, vagy „akcióorientált” megmunkáló sorra, és amikor ledob a gép, kéréletlenül kész vagy (szó szerint). Ezen a módon azonban inkább a már ismert intézkedéseid, cselekvéseid (magatartásod, viselkedésed) hatékonyságát igyekeznek javítani. Miért gondolod azonban, hogy ami egyszer, tízszer bevált, az működni fog mindenhol és minden esetben, ugyanúgy hat az anyósodra, a főnöködre (a régire és a mostanira), mint az új barátnődre, éppen csak tökélyre kell fejlesztened a tökéletlenséget?

Az ilyen coachinggal elért eredmény csak egy egyszerű értékelés és nem tény. Az eredmény értékelése pontosan mi is volna? Megnézheted, mennyire sikerült végrehajtanod a „coaching” nevű modern gyártósor eredeti programját. Például képes volt-e a coachod végighaladni a saját kérdéslistán, és mennyire vagy ügyes te magad, aki nagy vállalatokra voltál képes annak érdekében, hogy megerősítsd a korábban már sokszor, bár sikertelenül alkalmazott viselkedésmintázataidat. A „megoldásközpontú” kérdés ugyanis rendszerint a következő: hogy oldottál meg korábban hasonló szituációkat? Mi az, ami akkor segített? Hogyan alkalmazhatjuk ezt most is a te helyzetekben? Mit jelentene ez például egy krízisben lévő pár esetén? Mondják meg, hogyan hajtottak sikeresen végre válást korábban és ezt ismételjék meg ugyanígy?!

Nos, tényleg bravúros mutatvány mindez, hiszen az elakadást (nevezzük problémának, krízisnek, válságnak, vagy bárminek) éppen az okozta, hogy ez a rutin, ez a panel nem működött és nem működik, ugyanis most egy más helyzet adódott, más szereplőkkel. Az efféle coaching-gyakorlat pusztán annak bemutatása, hogy hogyan nem látod az új lehetőségeidet.

Az a vicces, hogy az állandóságra való törekvés (univerzálisan alkalmazható viselkedés kialakítására való törekvés és ehhez való értelmetlen ragaszkodás, a már megszokott megoldások erőltetett ismételtetése) gyakorta a változás legfőbb motorjává válik. És fordítva is igaz: a változtatásokra irányuló szándékok viszont az adott

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

„6 nap, 6 perc, a hetediken
pihenhetsz”

Egyéni coaching program

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

szerveződés (család, munkahelyi csoportok) változatlanóságának, rugalmatlanságának legfőbb okai lehetnek. A könyvünkben bemutatott gyakorlatokkal a célunk, ezeknek a (gyakran a rendszer résztvevői számára is rejtett) folyamatoknak a feltárása, és az te szándékkal valóban megegyező változások elősegítése. Ne a problémáidat előidéző indítékokat próbáld feltárni, ne keress felelőst, hanem légy kész a szisztéma működéséből adódó anomáliák megszüntetésére ("itt és most")! Ha hajlandó vagy ezt az újfajta életszemléletet elsajátítani, alkalomadtán a bemutatott gyakorlatokat megalapozó elméleti háttérrel is megismerni, netán az új fogalmakat meg is tanulni, lehetővé válik számodra a rendszerből való kilépés katartikus élményének átélése: az attitűdváltás.

Mi történik, ha azt mondom, ló? A testem által keltett zaj fizikai folyamatok révén eljut a hallgatóhoz és az inger további kémiai, fizikai folyamatok által elérkezik az agyba (az élet egy utazás...). A felidézett kép teljes mértékben tőled függ: milyen lesz a ló, kicsi, nagy, illata van-e, vagy kellemetlen szaga egy ilyen állatnak, stb. A kommunikáció során egy egész jelentésháló aktiválódik. Az ontológiai alapon kiképzett coach és a coachee (tanácsot kérő) jelentéshálói összeszövődnek. Miért baj tehát, ha egy coach nem birtokolja kreatívan a nyelvet, vagy éppen nem tanulja a coachingot, csak kinevezi magát coachnak? Mi, ontológiai coachok számtalanszor tapasztaljuk, hogy a tanácsadók az egyszerű, világos beszédet rendre összetévesztik a hétköznapi beszédmóddal (a tanácsot kérők a hétköznapiakból jönnek, éppen ott és azon a nyelven, vagy másképpen abban a rendszerben nem tudják megoldani a problémájukat!). Szegényes "konyhanyelv"-et használók nemhogy megnövelnék a megoldási teret, azaz a helyzet értelmezési lehetőségeit, hanem végzetesen beszűkítik azt. A látszatra igen meggyőző kérdéslisák és segítő programok is hasonlóképpen okoznak károkat: a beszorított mondatpanelek a nyelv láthatatlan csapdái (végső soron a gondolkodás, a kreativitás börtönei).

Nos, mondd hát, mit szeretnél? Az egyediségeddel és megismételhetetlenségeddel együtt a sorsodat egy előregyártott kérdéslisák és program alapján vizsgáljuk, vagy veled együtt dolgozzunk érte, a jövőért, a sikerért?

Ezen a kis könyvön keresztül 6 napig csak a te rendelkezésedre állunk, a te személyes coachod leszünk. Egy játéktérre hívunk téged.

Mentofaktúra folyóirat
-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

„6 nap,6 perc, a hetediken
pihenhetsz”

Egyéni coaching program

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Olyan mező ez, ahol mi otthonosan mozgunk. Ebben az új térben, a valóság (rossz állapotod, bánatod, bosszúságod, kudarcod) és a fikció (képzelet, terv, álmodás) határán kockázat nélkül építhetsz fel egy működőképesebb világot magadnak. Meglátod, a nyelveddel álmodsz új életről.

Nem mondjuk meg receptes könyvbe illő pontossággal mit kell tenned. Honnan is tudhatnánk? A saját életed legjobb szakértője te magad vagy! Mi kísérünk, irányítgatunk és újra és újra bátorítunk: kezdj bele, folytasd, élvezd az eredményeket!

A tanácsadók legkatasztrófálisabb tévedése, hogy központi feladatuknak a megoldások keresését tekintik, vagyis a szó szerinti tanácsadást. Miután mindannyiunk szemüvege torzít, létezik-e eredendően jó, abszolút jó megoldás? Fejlettebb, de az ontológiai coachok által még mindig lenézett módszer, ha a tanácsadó a munkája lényegének azt tartja, hogy minél nagyobb számú megoldást gyűjtsön össze számodra. És most válaszolj kérlek újra: tényleg örülni fogsz, hogy a nehézségeid közepette elárasztalak okosabbnál is okosabb ötletekkel? Netán akkora bravúrt hajtok végre, hogy számát se tudod majd a válaszoknak? Ugyan mi különbözteti meg a sakk nagymesterét a kezdő játékosától? Sokkal kevesebb szóba jöhető lépést lát, mint a kezdő. Nincs olyan sok jó lépés, megoldás, mint amennyi kombinációt közepes tehetséggel is felvázolhat neked bárki. Ezért kell neked gondolkoznod, megdolgoznod a saját sikeredért. Mi mindent megteszünk, hogy ez fájdalommentes, sőt élvezhető legyen.

Ha a gyakorlatok segítségével már átlátsz a helyzeteden (tárgyakon és embereken), könnyen meglehet, hogy nem tartod olyan félelmetesnek a problémáidat. Sőt, egészen bizonyosan másként (is) látod azokat. Más kérdés (probléma) más választ (megoldást) fogad el. A jövő(d)ből megidézett megoldások könnyedén megtalálják a már megfelelő kérdéseidet. A megoldott problémád előbb-utóbb elenyészhet a múltban.

Mit kívánhatnánk ennél többet neked, magunknak?

Ha újra szükséged lesz jó megoldásra, már tudni fogod, ne a múltban keresd azt. Az ontológiai coaching megmutatja neked, hogyan tudsz felülemelkedni a nehézségeiden, elhagyni azokat a megoldókulcsokat, amik már nem is annyira használhatóak, szabadon

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

„6 nap, 6 perc, a hetediken pihenhetsz”

Egyéni coaching program

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

felkutatni a lehetőségeidet, mozgósítani a kompetenciáidat, ha kell. És kell.

Amint észreveheted, rendszerint nincs semmi eredendően elrendelt baj, törvényszerű szenvedés, éppen csak annyi, amit saját magunknak teremtünk azáltal, hogy megfogalmazzuk és kimondjuk azokat. A nyelvünkkel fosztjuk meg magunkat az erőnktől, a jövőbeni lehetőségeinktől.

Coach: személyi, lelki, mentális edző, vezető, bizalmas.

Coachee: elakadásban lévő, segítséget kérő, tanácsot váró személy

Coaching: segítő folyamat. Résztvevői a coach(ok) és a coachee(k).

Life coaching: hagyományosan a magánéleti elakadásokban való segítség (karrier, párkapcsolati kérdések, válási kríziskezelés, pártatlan vitarendezés). Az ontológiai coaching nem fogadja el, hogy létezne külön life és ú.n. business coaching. Az ontológiai coaching a személyt egészteljesen kezeli, holisztikusan vizsgálja.

Ontológiai coaching: a jövőtervezés mesteriskolája.

Reziliencia: rugalmas alkalmazkodóképesség, a nehézségekkel való megküzdés képessége. Ez a képesség tanulható és állandóan fejleszthető.

Megoldási scenárió, lehetséges forgatókönyv

A könyvünk célja **gyorssegély**ként egy új térképet adni a kezdedbe, ha úgy érzed, hogy már mindent megpróbáltál a párkapcsolatod javítása érdekében, de eltévedtél, rossz úton jársz, nem találsz kiutat. 6 nap alatt nem találhatsz mindenre választ, amit hosszú hónapok, netán évek alatt rontottatok el. Ez a könyv KRESZ-táblák olyan konfigurációja, melynek segítségével kitalálhatsz (tolathatsz) személyes zsákutcáidból, és eljuthatsz egy élhetőbb jövőbe vezető többsávos autópályáig, ahonnan már együtt száguldozhatsz tovább szeretteiddel.

Intellektuális kalandtúra: ha meg akarsz tanulni ezen a nagy forgalmú pályán jól vezetni (életvezetés), akkor el kell sajátítanod az ontológiai coaching filozófiáját (nemcsak a KRESZ-t kell jól megtanulnod, hanem technikás vezetővé kell válnod, aki képes rendkívüli látási és útviszonyok között is balesetmentesen közlekedni).

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

*„6 nap,6 perc, a hetediken
pihenhetsz”*

Egyéni coaching program

Dr Kollárné Déri Krisztina

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

<http://www.politikuskepzes.szervezetepites.hu>

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Erre gondolok ma annyiszor, ahányszor eszembe jut, hogy tenni szeretnék a párkapcsolatomért.

Szeretem a páromat, ezért teszek magamért, szeretem magam, ezért teszek a párkapcsolatomért.