
Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

*Fából hullahopp karika,
Vagyis: a szomatikus
coaching*

Hermán Éva

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

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

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

HERMÁN ÉVA

FÁBÓL HULLAHOPP KARIKA

VAGYIS: A SZOMATIKUS COACHING

Mi is az a szomatikus coaching? Röviden: fából hullahopp karika, visszatértünk oda, ahonnan kiindultunk, hisz a coaching eredetileg edzőt jelent, a coachingban ezt a fogalmat ültettük át a mentális életre, a coach az, aki mintegy életvezetési tréner foglalkozik a klienssel. A szomatikus coaching, viszont a testtel kapcsolatos coachingot jelenti, tehát oda jutottunk ahonnan indultunk, az edző, aki a testünkkel foglalkozik. De a szomatikus coachingban már benne van a coaching által eddig bejárt út: a szomatikus coaching úgy foglalkozik a testtel, hogy ezáltal mentális képességeinket javítja. Szóval fából hullahopp karika...

A szomatikus coaching több tudomány határterülete között keresi a helyét: orvostudomány, pszichológia, mentálhigiéna, szociológia. Sok olyan problémát, amit az orvostudomány hanyagol, a pszichológia talán túlbonyolít, a szomatikus coaching a coachingtól átvett célratörő módszereivel egyszerűen és hatékonyan, rövid idő alatt és költségtakarékosan meg tud oldani problémákat.

A szomatikus coachingnak megannyi szakterülete lehet. Egyik ilyen pl. az alvászavarok, amiknek a társadalmi jelentőségét a következő elgondolkasztó adatok alapján lehet megbecsülni:

- az emberek 70 %-nak már volt legalább 1 hétnél tovább tartó alvásproblémája
- az emberek 30 %-nak tartós alvásproblémája van, ami jelentősen rontja az életminőségüket
- a közlekedési balesetek óriási hányada összefüggésben van az alváshiánnyal
- ugyanez vonatkozik az olyan tömegkatasztrófákra, mint amilyen pl. Csernobil is volt

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

*Fából hullahopp karika,
Vagyis: a szomatikus
coaching*

Hermán Éva

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

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

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

- már egészen kismértékű alváshiány negatív hatással van a memóriára és a tanulási teljesítményre

- ugyancsak kísérletileg igazolták, hogy már kismértékű alváshiány is negatív hatással van az immunrendszer működésére

- az alváshiány depressziót okoz

Magyarul: az alváshiány fáradtságot és rossz közérzetet okoz, aminek rendkívül szerteágazó közvetett következménye van mind az egyének, a családok és a munkahelyek vonatkozásában.

Összességében elmondhatjuk, hogy az alvászavarok olyan hihetetlenül komoly gondot jelentenek, hogy a gyógyszeriparon belül szinte egy egész iparág nőtte ki magát: az altatók és nyugtatók újabb és újabb generációjának kifejlesztése, gyártása, piacra dobása emberek millióit foglalkoztatja a világban.

De miért csak a gyógyszeripar ilyen leleményes? Ezt a ziccert a piac más szereplői miért nem ütik le?

Jómagam eredendően is elég rossz alvó voltam, de miután legkisebb gyermekem megszületett és rá pár napra kiderült, hogy édesapám halálos beteg, elszabadult körülöttem a káosz. Jött a rutin megoldás: altató. De egy csecsemő édesanyja nem szedhet altatót! A szoptatás miatt az majdnem olyan, mintha a babát mérgezném vele! Más megoldást kellett találnom! Álmatlan éjszakáimon az interneten bolyongva elolvastam mindent, ami az alvás fiziológiájával, az alvászavarok kezelésével kapcsolatban hozzáférhető volt a modern orvostudomány és pszichológia szakirodalmából. Rá kellett jönnöm, hogy valóban nincs alternatív megoldás: aki nem tud aludni és már nagyon „kivan”: szedjen altatót. Persze, nem egészséges, könnyű hozzászokni, leszokni annál nehezebb, az idegrendszert roncsolja – hosszú távon pszichoaktív szerekkel élni a létező legrosszabb megoldás. Ekkor érlelődött meg bennem a gondolat, hogy ki kéne találni valamit, egy komplex programot, egy biztos stratégiát, ami megtanulható, ami tanítható, ami mutat egy utat, amin végig lehet menni és a végén a nyugodt, biztos, pihentető alvás vár. Akkor álmoknak tűnt, ma már mindennapi élményem nekem is és mindazoknak akiknek megtanítottam:

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

*Fából hullahopp karika,
Vagyis: a szomatikus
coaching*

Hermán Éva

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

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

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

A SLEEPWELLNESS – AZ ELSŐ MCDANALDIZÁLT ALVÁSCOACHING

A SLEEPWELLNESS egy olyan módszer, amelynek segítségével a pszichés alvászavarokban szenvedő embereket „meg lehet tanítani” aludni. A módszer kiválóan alkalmas arra, hogy a l v á s c o a c h i n g keretében kb. 12 alkalom alatt a kliens megtanuljon olyan tudást és olyan új életkézségeket, amelyek alkalmazásával a jó alvás /sleepwellness/ szinte bármikor elérhető lesz számára. Aki valaha is megtapasztalta, milyen érzés éjszaka álmatlanul forgolódni az ágyban és szorongva gondolni arra, hogy vajon el tudok-e aludni vagy sem – ezzel a kiszolgáltatottsággal, bizonytalansággal és gyötrő fáradtsággal nap mint nap szembenézni – az sejtí, hogy milyen kompetenciákat nyerhet meg az alváscoaching során a kliens. Kipihent és kiegyensúlyozott lesz, derűs, a munkájában hatékony, mentális és fizikai teljesítőképessége lényegesen megnő. Jobb lesz a memóriája, tanulási és koncentrációs képessége.

A SLEEPWELLNESS az alvásfiziológia, a kronobiológia és a pszichológia tudományos eredményeire alapozott tréning. A chronobiológusok megfigyeltek egy kb. 90 percnként ismétlődő bioritmust, a nyugalom-aktivitás ciklikus változásának alapritmusát, ami éjszaka az alvásunkat szabályozza és a különböző alvásfázisok, majd az ébredés beindításáért felelős, napközben pedig az éber állapot különböző aspektusai erősödnek ill. gyengülnek. A ciklusok végén egy „kapu” nyílik meg, amin keresztül éber állapotból – ha az alváskészletésünk nagy, azaz ha elég fáradtak vagyunk – átléphetünk az alvás állapotába, alvásból pedig – ha alváskészletésünk már nincs, azaz kipihentük magunkat – derűsen, frissen, üdén felébredhetünk.

Az alváscoaching lényege ennek a bioritmusnak a megismerése és az elalváskapuk jelentkezésére való tudatos felkészülés, ami révén lehetővé válik az elalváskapun keresztül észrevétlenül átcsúszni az alvás állapotába. Ez tanulható meg a SLEEPWELLNESS tréningen, ami egyrészt az alvási rituálé kialakítása, másrészt egy speciális gyakorlatsor ami megkönnyíti az elalváskapun való gondtalan átjutást.

A tréning során további olyan életkézségeket tanul a coachee, amelyek a tudatos, nyugodt, egészséges életvezetés és ezáltal a nyugodt alvásnak a zálogát jelentik, a speciális gyakorlatsor pedig „mellékhatásként” a memóriát fogja nagyon hatékonyan fejleszteni.

Mentofaktúra folyóirat

-filozófia és Coaching

<http://www.mentofaktura.hu>

*Fából hullahopp karika,
Vagyis: a szomatikus
coaching*

Hermán Éva

Coach képzés

<http://www.szervezetepites.hu>

Politikusi coaching

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

Manager Selfservice S E T

<http://managerservice.szervezetepites.hu>

Mi tehát a szomatikus coaching célja? Ép testben ép lélek.

Mik azok a területek, ahol a szomatikus coaching segíthet?

Íme néhány ötlet:

- betegség utáni lelki rehabilitáció
- alkohol
- kábítószer
- külső kinézet
- fogyókúra
- alvás
- vérnyomás
- menedzserbetegség
- mellműtét
- amputáció
- hipochondria
- rákfóbia
- egészségtudatos életvezetés
- mozgásmotiváció