

Dr. Danis Ágota Galántán járt iskolába, ott érettségizett, majd a prágai Károly Egyetemen tanult biokémiát. A rendszerváltás után került ki Ausztriába, ahol szakmát váltott. Azóta kommunikációs tréningeket vezet, karrier- és életúttervezéssel is foglalkozik, de munkájához tartozik az egyszemélyes coaching is, amelyről nálunk még nem sokan hallottak, Nyugaton annál többen. Bécsben találkoztunk, szépen berendezett irodájában.

— Nagyon sokáig orvos szerettem volna lenni — kezdi Ágota. — Mindig is az ember érdekelt. Aztán gimnazista koromban kórházba kerültem, és nagyon megijesztett a beteg emberek látványa. Azt mondtam: én ezt nem tudnám megszokni. Ekkor találtam ki, hogy biokémikus leszek. Diplomázás után Pozsonyba kerültem, ahol nyolcvankilencig a bionikai kutatóintézetben dolgoztam. Akkor a férjem, aki építész, kapott egy kedvező állásajánlatot Ausztriába. Eladtuk a pozsonyi lakásunkat, és Komáromban vettünk házat. Azzal indultunk útnak, hogy csak egy, legfeljebb két évig maradjunk. Augusztus elején érkeztünk meg Vorarlbergbe. A gyerekek egy szót sem tudtak németül, én is csak angolul beszéltem. De szorgalmasan forgattam a nyelvkönyveket, szinte ragadt rám a nyelv. A fiúk is hamar belejötték: karácsonykor már mind a kettő beszélt németül. *Gábor* oviba járt, *András* viszont Ausztriában lett elsős. Nem csináltunk belőle ügyet. Ha nem megy neki, otthon legfeljebb megismétli az elsőt, gondoltuk. Aztán minden másként alakult: *András*nak csodák csodájára egyes lett a bizonyítványa. Másig sem tudom, hogyan csinálta...

Élvezzük az életet!



- És önnek hogyan sikerült állást találnia?
- Hát úgy, hogy nem ültem a babérjaimon. November elsején már dolgoztam is — ugyanazokkal a műszerekkel, mint otthon. Csak nem kutatóintézetben, hanem környezetvédelmi laboratóriumban.
- S hogy került Bécsbe?
- Öt év után a férjem újabb állásajánlatot kapott, így átköltöztünk Bécsbe. Újabb dilemma előtt álltam: itt mihez kezdjek? Gondoltam, beiratkozom pszichológiára. De nem kezdtem el az egyetemet, mert ismét találtam munkát. Laborvezetőként dolgoztam három évig. Érdekes volt, szívesen csináltam. Hogy pontosan mit? Az Európai Bizottság megbízásából Spanyolországból, Olaszországból és Ausztriából származó vízmintákat analizáltunk, összehasonlítottuk a minőségüket. A munka végeztével a részlegünket bezárták. Bevallom, fájt érte a szívem. Eszembe sem jutott, hogy valaha más is érdekelni fog. És íme, itt vagyok... De nem bánom, semmit nem bánok, mert a mostani munkámat is imádom. Új ajtók nyíltak meg előttem.
- Ismét szerencséje volt?
- Tudtam, hogy semmit nem adnak ingyen. Ha a szakmában nem tudok elhelyezkedni, gondoltam, átképzem magam. Elvégeztem hát egy számítógépes és egy menedzsmentképző tanfolyamot. Így kerültem az Uniloghoz, egy francia/német vegyes vállalathoz. Olyan embert kerestek, aki továbbképző tanfolyamokat szervez és értékesít. Előnyömmre vált, hogy nyelveket beszélek. Két év után átvett az NLB Neuro Linguistics & Business Unternehmensberatung GmbH, ahol jelenleg is dolgozom. Ugyanazt csinálom, amit azelőtt: menedzserek, ezenkívül a forgalmazással foglalkozók kiképzésével foglalkozom. Közben én is folyamatosan tovább képezem magam. Változás még, hogy eddig alkalmazottként dolgoztam, 2006-tól viszont önálló vagyok, és társtulajdonos leszek a cégnél.
- Foglalkozása: coacher. Mit takar ez a szó?
- A coach magyar eredetű szó, kicsit jelent. A sportolónak van coachuk — edzőjük, akinek az a dolga, hogy moti-

Egyszemélyes coaching A coaching speciális „tanácsadási” technológia. A coach nem ad konkrét tanácsot, mint például az ügyvéd vagy a könyvelő. A coach kérdez, figyel, a megoldást a partnerével fogalmaztatja meg, annak figyelmét a megoldásokra irányítja.

válja őket. A menedzsment is átvette a szótárába a kifejezést: a coaching profi felsővezetői tanácsadást jelent. A coach külső tanácsadó, aki maximális teljesítményre sarkallja a cégvezetőt. Nagyon sokféle módszer (figyelem, ezeket meg lehet tanulni!) létezik ma már, amelyek segítségével ki tudjuk hozni a kliensből a maximumot. A coach kérdéseket ad fel, elbeszélget, közben rávezeti a klienst, min kéne változtatnia. Nem az a helyes, ha én mondom meg neki, hogy mit tegyen. Neki magának kell rájönnie, számára mi a jó, hisz az ő életéről van szó.

– *Ez valami új dolog?*

– Nyugaton ez már nem újdonság. Angliában például a cégek 80%-ának már van coacha. Ez a trend jelen van Németországban és Ausztriában is, de Kelet-Európa sem kivétel. A szakmának hihetetlen jövője van.

– *Hogyan zajlik a munka?*

– Az első beszélgetés ingyenes, ekkor próbáljuk ki, hogy tudunk-e együtt dolgozni a klienssel. Fontos a kölcsönös szimpátia. Ha ez adott, folytatjuk a munkát. Egyénenként változó, hány beszélgetésre van szükség. Mindig kihívás vezető beosztásban levő emberrel dolgozni, aki évekig-évtizedekig a főnök szerepét játssza, bölcs tanácsokat ad, a többiek tőle várják a megoldást, de ha válaszüthoz ér, nincs igazán kihez fordulnia. A párjával nem oszthatja meg a munkahelyi problémákat, mert az megterheli a házasságot. A vállalati titkokról baráti körben sem ildomos beszélni. A coachnak viszont – akit titoktartás kötelez – mindent el lehet mondani. Ő kívülről egészen más szemzőgből látja a dolgokat, így új impulzusokat ad. Persze nem könnyű munka ez. Sok gátat át kell törni, amíg elérek a másik lelkéig. Mindehhez bizalomra van szükség – és különleges kérdés-technikákra.

– *A magánélet is szóba kerül?*

– Igen. A munka és a magánélet összefügg, nem lehet szétválasztani. Ha kiegyensúlyozott a családi életem, és a munkahelyemen probléma adódik, könnyebben oldom meg. Mert van erőforrásom, ahonnan feltöltődöm. Ha két fronton harcolok, úgy már nehéz. És ha ehhez jön egy harmadik – egészségügyi – probléma, akkor összeomlik az ember. A test, a lélek és a szellem egységet alkot. Ha kiegyensúlyozott vagyok, akkor az immunrendszerem is jól működik. Ha stressz ér, megemelkedik az adrenalin szintem, ha boldog vagyok, a szerotonin szintem emelkedik. És itt ismét előjön a biokémia... Nem érzem tehát, hogy egészen új dologba fogtam. Valószínűleg ez az én utam. A nonverbális kommunikációt tekintve például óriási előny, hogy több helyen éltem, nyelvet váltottam. Azt is megértem, ami a sorok között van, így pontosan arra kérdezek rá, amit a kliens nem mond ki.

– *Szlovákiába már nem szeretne visszatérni?*

– A közeljövőben ott is szeretnék irodát nyitni. Októberben két kolléganőmmel és egy vendégtrénerrel Mallorcán tartok háromnapos továbbképzést. A programban többek között a kifejezőkészség fejlesztése, az önmenedzselés, a személyre szabott sikerstratégia kialakítása szerepel. Hasonló tanfolyamot szívesen szerveznék Szlovákiában is, ha vol-

na rá igény. De természetesen a fent említett továbbképzésen részt vehetnek a hazai üzletemberek is. Egyébként rendszeresen járok Komáromba, mivel a férjem ott nyitott tervezőirodát. Mindketten ingázunk, hogy együtt lehessünk. Két fiunk Bécsben él, 20 és 21 évesek, egyetemre járnak. András a nemzetközi közgazdaságot választotta, most fejezi be a harmadik évet. Gábor matematikát tanul, mellette pedig elvégzett egy másfél éves filmrendezői magániskolát. Idén jelentkezik a filmakadémiára.

– *Végezetül: mire hívná fel olvasóink figyelmét?*

– 20-30 évvel ezelőtt teljesen más volt a világ. Például az ember onnan ment nyugdíjba, ahol fiatalon elkezdett dolgozni. Ma ezt nagyon kis százalék mondhatja el magáról. Ami pedig a fiatal generációt illeti: az ő életük sokkal „felporgettebb”. Egy finn kutatócsoport tagjai (akik engem is felkerestek, mert érdekesnek találták, hogy országot, nyelvet, kultúrát és szakmát is váltottam) azt mondják, hogy a 21. században születettek háromszor-négyszer fognak szakmát váltani. Egy uniós tervezet keretén belül azon dolgoznak, hogy ezeket a gyerekeket már az iskolában felkészítsék erre. Én azt mondom: az embernek élete végéig tanulnia kell. Rugalmasnak kell lenni, alkalmazkodni kell a változó helyzetekhez. Mert nem mindegy, hogyan éljük meg a változásokat: mint egy drámát vagy az élet szerves részeként. Ha pozitívan gondolkodom, nyert ügyem van. Nézzük a dolgok jó oldalát, és – a bécsiekhez hasonlóan – élvezzük az életet!

– *Köszönöm a beszélgetést!*

Elérhetőségek: 0043/6765052145, agata@nlb.at

Jády Mónika

Avon Senses

Az Avon Senses tusfürdőt, folyékony szappant, testápoló tejet és spray-t tartalmazó termékcsaládja négyféle változatban rendelhető meg. A Recherche az erőt adó mandarin és fűszer, a Get Ready az óceán, a Divine Time az érzéki jázmin és a róza, a Fantastic Day pedig a mezei virágok illatát varázsolja élénk. Igazi újdonság a spray, amely a nagy melegben kitűnően egészíti ki a közkedvelt termékcsaládot.



A fiatal bőr titka

Az Anew arany bőrmegújító emulziója a negyven körüli bőr ápolására szolgál. Az Ultimate Restorative Transformer emulzió energiával tölti fel az arc bőrt, csökkenti a csúnya pigmentfoltok kialakulását, egységesíti a bőrszínt. Az ún. Gold Mesh technológiának köszönhetően fiatalossá és ápolttá teszi az érett bőrt.



Figyelem! Játsszanak önök is az Avon ajándékaiért! Nem kell mást tenni, mint felragasztani a szelvényt egy nyílt levelezőlapra.

Avon