

■ A coaching szó mára beke-
rült a napi szóhasználatunkba:
ha életünk valamely területén
megakadunk, gyakran kapjuk
tanácsul, hogy keressünk fel
egy life vagy business coachot.
Ő aztán, mint egy jó edző,
igyekszik végigvezetni minket
egy folyamaton, amelynek vég-
gén remélhetőleg ott a megoldás.
Viszont talán nem annyira
szokványos, ha ez a folyamat
lovak segítségével zajlik.

A Bakony legmagasabban fekvő te-
lepülésén, Hárskúton tart foglalko-
zásokat Balog Anna, lóasszisztált
coach és tréner, aki azt mondja, a ló
nagyon jó diagnosztikai „eszköz” ar-
ra, hogy rájövünk, hol van elakadás
az életünkben. Ennek oka a rendkí-
vüli érzékenységük, illetve az, ahogy
rögtön reagálnak is a környezetük-
re, azaz a coaching folyamat során
a partnerükre. Anna szerint, míg az
ember legjobb barátjának mondott
kutya eredetileg ragadozó, addig a
ló menekülő állat, és emiatt még a
kutyánál is sokkal érzékenyebben
lereagálja az ember hangulatát. Tu-
lajdonképpen ez a módszer alapja
– mutat rá, és hozzáteszi, mire mi

A lovak a mi suttogóink

Balog Anna szerint
a lovakkal diagnosztizálhatjuk,
hol van elakadás az életünkben.



emberek észreveszünk valamit, ad-
digra a ló már reagált is rá.

Nem jól kommunikálunk

Anna a legnagyobb problémának azt
tartja a mindennapi életünkben, hogy
mi magunk sem vagyunk tisztában
azzal, hogy mit akarunk pontosan,
és így ezt nem is tudjuk egymásnak
megfelelően kommunikálni. Lenyom-
juk a másik torkán az akaratumkat,

de nagyon sok esetben nem arra van
szükségünk, amit mondunk – ma-
gyarázza, majd hozzáteszi: túlságo-
san fejben vagyunk jelen és verbáli-
san fejezzük ki magunkat ahelyett,
hogy az érzéseinkre koncentrálnánk,
és jobban figyeljünk a nonverbális
kommunikációra. A ló erre tanít meg
– hangsúlyozza –, nem érti, amit mon-
dasz neki, de érzi, amit érzel. Neki
biztonságra van szüksége, és ha te

egy gyakorlat – mondjuk a ló vezetése
– közben biztonságban érzed magad
és nyugodt vagy, akkor ő is nyugodt
lesz, és azt csinálja, amit akarsz. De
ha te feszült vagy, ideges vagy, ő is
befeszül, ő is ideges lesz.

Cégek, férjek, kamaszok

Annához a legtöbbször hölgyek je-
lentkeznek, akik elakadnak, vagy
a munkájukban, a családjukban
állandósul egy probléma, amit talán
nem is tudnak megfejteni konkrétan,
de érzik, hogy baj van. Nemcsak
a munkahelyükön lehetnek ilyen
problémáink, hanem akár a kamasz
és nem kamasz gyermekünk nevelé-
sével kapcsolatban is – magyarázza
a coach, aki szerint ilyen esetekben
is sokkal hatékonyabb, ha az ember
megtanul higgadtan kommuni-
kálni. Ugyanakkor többször előfor-
dul az is, hogy párok jönnek hozzá.
Nem párterápiát vagy párkapcsolati
coachingot igénylő problémákkal,
hanem az élmény miatt.

Wurmbrandt András, andras.
wurmbrandt@mediaworks.hu



SOPRONI VÍZMŰ ZRT.

Társaságunk
VILLANYSZERELŐ
munkakör betöltésére keres
munkatársat
a Fertődi üzemmérnökségére

Az alkalmazás feltételei:

- villanyszerelő- vagy elektroműszerész-
végzettség
- B kategóriás vezetői engedély

Előnyt jelent:

- hasonló területen szerzett gyakorlat

Jelentkezés és az álláslehetőséggel kapcsolatos részletek:

- **interneten** a www.sopronivizmu.hu
honlapon
- **írásban** a sopronivizmu@sopronivizmu.hu
címen, vagy a 9400 Sopron, Bartók Béla utca
42. szám alá küldött levélben
- **telefonon** munkanapokon a 99/519-124-es
telefonszámon

2611702



CASINO SOPRON

A CAI Hungary Kft. felvételt hirdet
az alábbi munkakörben:

KASSZÁS

Feltétel: Érettségi bizonyítvány
Feddhetetlen előélet
Több műszakos munkarend

Előny: Pénzügyi területen szerzett
tapasztalat
Német nyelvtudás

Amit kínálunk: fiatal, dinamikus csapat
megbízható munkahely
szép, kulturált környezet

Jelentkezni lehet a job@casinosopron.hu
e-mail címen.

2611702