

A tréning tétje magas: a boldogság. Az emberek azért vállalkoznak tréningre, mert boldogabbak akarnak lenni. Jó kapcsolatokat akarnak, olyan életet, amely tele van jobbnál jobb, kellemes élményekkel. Olyan munkát akarnak, amit szeretnek, amelyre büszkék, ahol „használhatják” a tehetségüket. Emellett még azt is akarják, hogy pénzt is hozzon nekik a tevékenységük. Sokan vannak már azok is, akik látni szeretnék, hogy valóra válnak legszebb álmaik. Szeretnék felfedezni, megélni legnagyobb értékeiket, erőforrásaikat. Érezni akarják, hogy szeretik és becsülik őket. Életvidáman, felszabadultan akarnak élni.

Az üzleti tréning tétje hasonlóan magas, talán pont az üzlet továbbélése a tét. A virágzó üzlet nyereséget hoz, jó benne dolgozni. Eléri céljait és értékeinek megfelelően működik. Elismeri a piac. Ahhoz, hogy egy üzlet virágozzék és sikeres legyen, az embereknek örömmel kell dolgozniuk benne, és érteniük kell ahhoz, amit csinálnak.

A boldogság nem olyan, mint egy recept, melyre boldogság-gyógyszert írhatunk fel. Mindenki másként vélekedik arról, mi tehetné boldoggá, de még a tréner sem tudhatja előre, mi teszi boldoggá a kliensét. Néha maga a kliens sem tudja.

Egy érdekes felmérés szerint az emberek körülbelül kétharmada nem tudja, hogyan legyen boldog. A kérdezetteknek csak az egyharmada válaszolt igennel - még arra a kérdésre is -, hogy: boldoggá tette-e őket az, amit elértek az életükben? Amikor évekkel később újra elvégezték a felmérést, még akkor is csak ez volt az arány, pedig jelentősen növekedett az életszínvonal. Mit is jelent ez? Ez azt jelenti, hogy az embereknek csak az egyharmada ismeri a boldogság titkát: a boldogság belülről fakad. Nem függ attól, hogy mit birtoklunk, de függ attól, hogy mik vagyunk és mit élünk át, mit tapasztalunk. A boldogságérzet az élet kis dolgaiban is rejtőzik, melyek egy sor kis döntést jelentenek. Az élethez bátorság kell. Minden egyes döntésnek nagy a hatékonysága. Különösen, ha merünk felelősségteljesen dönteni a célunk elérése érdekében. Bár jobb, ha tudjuk: akkor is már döntöttünk, ha nem akarunk dönteni.

Sokan gondolják, hogy a boldogság valamiféle önzés, hogy csak annyi boldogság létezik, amennyit meg tudnak szerezni, és ha boldogok, akkor azért valakinek elkerülhetetlenül fizetnie kell. Mégis mindenki tudja, hogy jó, hogy ha boldog – mert érzi és tudja, boldog csak pont most lehet. Az egyetlen személyes boldogság tehát, amivel törődnünk kell, az a sajátunk.

Mennyire boldog? Szükség van-e áttörésre az élete valamilyen területén?

E tréning lényege az éntudat növelése: tudja meg, hol áll, és keresse az előrejutás módjait! Ennek az útja az önmegfigyelési gyakorlatokon át vezet. E könyvben számos ilyen gyakorlatot talál.

Ez a könyv önfejlesztő tréningről szól – arról, hogyan vehetjük észre a boldogságunkat akadályozó tényezőket, és hogyan alkalmazzuk belső erőforrásainkat.

Tehát Önnek szól, ha:

- már tréner;
- tréner akar lenni, már van előképzettsége;
- vagy egy tréner segítségére van szüksége, hogy megtudja, mit kell tennie;
- önmagát akarja felkészíteni;
- érdekli, hogyan építse be a tréninget a már meglévő munkájába.

E könyv segítségével megteheti az első lépéseket ahhoz, hogy tréner legyen. Ha már tréner, fejlesztheti szaktudását. Ha pedig egy tréner segítségét szeretné kérni, akkor megtudhatja mi áll Ön előtt. Ha saját maga akar felkészülni, abban is segít e könyv – megmondja, hogy mit tegyen. Ha emberekkel foglalkozik – terápiával, tanácsadással, oktatással, felvilágosító munkával – e könyv hozzá fog járulni szakmai ismereteihez, és segít, hogy munkája hatékonyabb legyen.

Az „edző, tréner” szó a sportból származik, ma viszont már önálló foglalkozás, amely egyértelműen különbözik az oktatástól, edzéstől, gyógykezeléstől.

Miben más ez a könyv?

Ami figyelmet érdemel, az a tréning valódi hatékonysága és sokoldalúsága.

A tréning segít egy feladat végrehajtásában, a teljesítmény javításában és a problémák megoldásában. Sok ember fordul trénerhez, hogy útmutatást kapjon, és visszanyerje egyensúlyát. Az életmód trénerok az életminőség javításában segítenek. Tehát ebben is segít ez a tréningkönyv.

Az üzleti tréning három ok miatt válik egyre fontosabbá – amelyek jó indítékok arra, hogy e könyvben lévő információkat minél többen hasznosítsák.

Az első, hogy egyre több ember fordítja szakmai tudását, érzelmi kompetenciáját saját javára. „Befektetnek” a karrierjükbe, ami érintheti a munkaadót is. Még a vállalatok is kezdik már felismerni, hogy a legjobb embereiket úgy tarthatják meg, hogy fejlesztik őket. Aminek a tréning a legjobb módja. Szükségük van a munkáltatóknak a jól-képzett, boldog munkatársakra.

A második a „kulcsemberek” felépítése és a vállalat erőforrásainak célzott felhasználása, mert éppen oda összpontosítja a vállalat az erőforrásait, ahová szükséges. Hasznos, ha a „kulcsemberek” is tudja: miben tehetséges, mik az erőforrásai. Ez egyértelműen kihat az önértékelésére.

A harmadik oknál meg kell említenünk az utógondozás hasznosságát is. Az üzleti tréning hosszú távú eredményei gyakran lehangolóak. Hogy miért? Mert bár a tréning önmagában ugyan lehet sikeres, de ha a résztvevők ugyanabba az irodába térnek vissza, ugyanazokkal az emberekkel dolgoznak, akik ugyanúgy kezelik őket, mint a tréning előtt, akkor a tréningen korábban résztvevők visszatérhetnek régi viselkedésükhöz – a megszokott környezet ezt „segíti” elő. Így némelyek azt gondolják, hogy a tréning jó része hosszú távon kidobott pénz, mivel nem vezet

tartós eredményhez. Ezzel szemben, ha a tréner a tréning után is irányítja a résztvevőket, hogy életben tartsák a kapott inspirációt, és segít abban, hogy a régi szokásokat legyőzzék az újak, akkor sokkal nagyobb esélye van annak, hogy rögzüljenek a változások. Mindenki tudja, hogy egy vezető szakmai tudását jelentősen bővítik a felkészítés során szerzett ismeretek.

Amint a fentiekből kiderült, a folyamatos önfejlesztésre mindenkinek szüksége van. Ha üzleti életben tevékenykedik, ha nem. E könyvben lévő információt - ami éppen aktuális - bármikor újra visszakeresheti - még az is, aki saját fejlődése érdekében használja e tréningkönyv anyagát.

A trénernek pedig azt a jó érzést adhatja e tréning, hogy: e hatékony, új módszerek megismerésével sokat segíthet az embereken, emellett a saját felkészítésében is alkalmazhatja az ismereteit. A tréningben lévő ismeretek összessége egyben olyan hivatást erősít, amely csodálatosan jutalmaz, és állandóan bővül.

Hogyan használjuk ezt a könyvet?

A könyv négy fő részre tagolódik, és négy fontos kulcsfogalom köré épül. Ezek az *önmegbecsülés, öngondoskodás, önmegvalósítás és az együttműködés*. Mindegyikre szükségünk van a teljes boldogságunk kialakításához.

- Az első fejezetben általános képet kap az *öngondoskodás, önmegvalósítás előnyeiről* az olvasó. Az önmegfigyelés céljára – többféle kérdőívet talál a továbbiakban, melyeknek kitöltése nélkül kevésbé tudja hasznosítani e programanyagot. Az eredmény nagy része tehát az elköteleződéstől függ. *Amint ezt megteszi, garantálhatjuk, hogy olyan tulajdonságai is felszínre fognak „törni” – ha valóban komolyan foglalkozik a leírtakkal, amelyek elősegítik a „jóllét érzésének” kiteljesedésében.* Ebben a fejezetben el is kezdheti a megfigyeléseit azzal, hogy összefoglalja: jelenlegi életében milyen kérdések azok, amelyek folyamatosan foglalkoztatják? Mi lenne az a három kérdése, amire leginkább szeretne most választ kapni? A tréning végére bízunk benne, hogy megkapja a kérdéseire is a válaszokat.
- A második fejezetben arról a mindennapos kérdésről olvashat: hogyan jelentkezhethet a gazdasági válság a kapcsolatokban? Ebben a részben szó van a presztízs- és dominanciaharcokról, a gazdasági függésben tartásról is.
- A harmadik részben folytathatja a megfigyeléseit pénzügyi vonatkozásban is. A tanult tehetetlenség kialakulásán keresztül fogja szemlélni ezt a témakört. E könyv olvasása során egyre jobban kiderül, hogy: mi akadályoztathatta eddig az embert a valós jólléte megélésében?
- A negyedik fejezet címe: Felszabadulás az infláció alól. Az előző részben a szerző az infláció fogalmát - egyedi módon - két megközelítésből is szemléli. Felfedezéseiről, az inflációtól való felszabadulásról, a gazdagság fokmérőjéről, és a sikeres életvitel kialakításának módjairól kap betekintést az olvasó a negyedik részben.

A cselekvés a tréning nagyon fontos tényezője, így minden részben továbbgondolást igénylő több gyakorlat is van, az elméleti részt kiegészítve. Ezek a cselekvési lépések növelik szakmai ismereteit, erősítik éntudatát és boldogságérzetét. Csak azokat az ismereteket alkalmazza, amelyeket fel tud használni. Minden egyes fejezet végén összegezheti az eddigi felismeréseit. Figyelemre méltó eredményei, higgye el, hogy örömet, csodálatot váltanak ki mindenkiből!

Büszkék lehetünk arra, hogy egyre több tréner önfejlesztésében vehetünk részt. Mindezeket az ön-coaching-hoz szükséges információkat meg szeretnénk osztani most Önnel is ebben a könyvben. Bízunk benne, hogy hasznára válik e könyv, és ha tréner, akkor egyre több embert hozzá tud segíteni Ön is az áttöréshez, boldogságuk eléréséhez.

Szabadegyetem Magánkönyvkiadó

Szeged, 2015.