Szakmai beszámoló

Támogatott neve: Hara Kendó és Életmód Klub
Címe: 1038 Budapest, Honvéd utca 7.
Telefonszáma: +36305926201
E- mail címe: marina.boviz@gmail.com
Támogatás összege: 596 960 Ft (ebből felhasznált: 423 361 Ft)

2022 őszén kezdtük meg a pályázat megvalósításával kapcsolatos egyeztetéseket az Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ munkatársaival. Átbeszéltük a lehetséges célcsoportokat, egyeztettük a megvalósítás helyszínével kapcsolatos lehetőségeket, és a kivitelezés részleteit. Olyan célcsoporttal szerettük volna megvalósítani a pályázati projektet, akiknek egyrészről feltételezhetően nagy segítséget jelenthet a személyes támogatás, ugyanakkor anyagi helyzetük miatt nem lenne lehetőségük például coaching szolgáltatás igénybevételére piaci körülmények között (a pályázati forrásból finanszírozott beszélgetések is a piaci ár 50%-án valósultak meg, hogy a rendelkezésre álló összegből több alkalom juthasson a résztvevőknek). A hosszas egyeztetés végére sikerült megállapodnunk, hogy az általunk nyújtott szolgáltatást a pályázat keretében Viziorgona utcában lévő Gyermekek Átmeneti Otthonának (továbbiakban: GYÁÓ) lakói számára nyújtsuk elsősorban, valamint a helyi RING-ben elérhető fiatalok számára.

A pályázat keretében készült egy promóciós anyag, kifejezetten a célcsoportot célzó üzenetekkel, amelyben bemutatkozott a szolgáltatást nyújtó hivatásos coach (ICF PCC) is, megkönnyítve ezzel az ilyen jellegű szolgáltatások esetében szükséges bizalom kiépülését. A plakát kikerült a GYÁÓ mellett a RING-be is, valamit a központ egyéb telephelyeire is. A GYÁO-ban a fiatalokkal az intézményben dolgozó szakemberek egyeztettek részvételi igényükkel kapcsolatban, amiről visszajelzést végül 2023 januárjában kaptunk. Ennek alapján 4 fővel kezdtük meg közös munkát 2023 februárjában, és folytattuk egészen március 30-ig.

Összesen 19 óra coaching szolgáltatást biztosítottunk, maximum 5 alkalommal egy-egy kliens számára. A coaching ülések során a fiatalok szakmai támogatást kaptak ahhoz, hogy jövőjükről pozitív keretben beszélgethessenek, múltjukban és jelenükben pedig képesek legyenek megtalálni azokat az erőforrásokat, amelyek segíthetik őket ennek a pozitív jövőnek az elérhetőbbé tételében.

A megvalósítás során szembetűnő volt, hogy a résztvevők olyan pszichés elakadásokkal néznek szembe, amelyek hosszabb folyamatokat és lassabb haladást tettek lehetővé. Elhagyatottság, belső és külső instabilitás, bizalmatlanság a környezetben, az önmaguk értékességébe vetett bizalom hiánya mind olyan tapasztalatok, amelyekkel az intézményrendszerbe kerülő fiataloknak meg kell küzdeniük. Ennek ellenére vagy talán éppen ezért minden résztvevő számára hasznosnak bizonyult a pályázat által elérhetővé tett coaching szolgáltatás, amiről a folyamat végén maguk is beszámoltak.

A coaching által biztosított oldottabb és bizalmasabb légkör (amihez természetesen az is hozzájárult, hogy külső szakemberrel dolgozhattak, akit titoktartás köt és nincs kapcsolata az ő benti életükkel) segített a klienseknek, hogy bátrabban megnyíljanak, és szembenézzenek életük kihívást jelentő részeivel is, amik mind hatással lesznek jövőjük alakulására. Talán emiatt is nagy fókusz került a folyamatokban az önismeretre, ami mindannyiuk számára meghatározó érdeklődési területnek bizonyult.

A coaching folyamatok végén a résztvevők egy olyan kiadványt is kézhez kaptak a pályázati támogatásnak köszönhetően (Az ÉNtérKÉPEM), amely segíti őket a megkezdett önismereti útjuk folytatásában, aminek szerves része az is, amit az életükkel,a jövőjükkel kezdeni akarnak. A könyvnek láthatóan nagyon örültek, és szinte azonnal neki is kezdtek a vele való munkának, hiszen ez nem egy egyszerű könyv, hanem egy olyan térkép, amin dolgozni kell,

hogy oda vezessen el, ahová tényleg menni szeretnének. Emellett a pályázat során alkalmazott brief coaching megközelítés gyermekekre és fiatalokra adaptált módszertanát bemutató könyvet adtunk át a GYÁO vezetőjének is, amivel az volt a szándékunk, hogy talán ezzel is hozzá tudunk járulni a pályázat keretében megkezdett folyamatok még pozitívabb kimeneteléhez.

Pályázatunk hozzájárult ahhoz, hogy a megoldásfókuszú megközelítéssel találkozva ne csupán a résztvevők alakítsák át a saját hozzáállásukat az életükhöz, hanem a tágabb környezet (a kliensek baráti köre, a GYÁO-ban dolgozó szakemberek) is találkozzon ezzel a lehetőséggel, ami nagyban hozzájárulhat ahhoz, hogy az intézménybe kerülés ne jelentsen olyan hátrányt az életben, amelyet aztán évekig vagy évtizedekig kell hordoznia az ide bekerült fiataloknak. Ha úgy néznek magukra és egymásra, hogy a lehetőségeket, nem pedig a hibákat és a nehézségeket keresik, akkor ezzel a jövő is képes kimozdulni abból a szükségszerűen negatív keretből, amelybe gyakran kerül ilyen kétségtelenül kihívásokkal teli élethelyzetben.

Egy kis ízelítőt kapva ennek a területnek a kihívásaiból, megerősödtünk abban a meggyőződésünkben, hogy a megoldásfókuszú megközelítésre csak kevés helyen lehet nagyobb szükség. Megtiszteltetés volt támogatni ezeket a fialatokat, és biztosak vagyunk benne, hogy egy ilyen lehetőség az ott dolgozó szakemberek számára is hasznos lenne a jövőben, ahogy erre többször utaltak is a megvalósítás során.

Mindezek mellett a pályázatnak köszönhetően olyan szakkönyveket tudtunk beszerezni, amelyek segítenek a coaching és a pszichológia határterületének szakmai kezelésében és a fiatalokkal való munkában, ami egyesületünk egyik legfontosabb működési területe a sport mellett.

A költségek közül a legnagyobb tételt a személyes coaching támogatás teszi ki, ami megbízási jogviszonyban teljesült, emellett a következő nagyobb tételt a megfelelő szakmai és önfejlesztő könyvek beszerzése jelentette, illetve a pályázati hónapok alatt a könyvelésünk, mint alap működés támogatása. Emellett kisebb összeget költöttünk írószerekre a szervezéshez és lebonyolításhoz, plusz egy postai költésget számoltunk el a pályázat terhére a levelezések kapcsán.

Az előzetes beadáshoz képest nem eltérő, de részben megvalósult lett a pályázati tevékenységünk és így a támogatási összeg felhasználása is. A pályázat beadása körül plusz tevékenységet kellett felvennünk, hogy pontosan tudjuk tartani a feltételeket, emiatt is csúsztunk a kezdéssel. Így az életmód előadások megszervezésére nem maradt elég időnk és év elején, aki tartotta volna, egészségügyi okokból nem tudta már vállalni a szűk határidővel, ezért is került visszautalásra a támogatás egy része és a tervezett eszköz megvásárlása így nem lett volna indokolt, ezért reményeink szerint a 2023-as évben fogunk tudni ebben az irányban fejleszteni és ha sikerül elnyernünk újabb támogatást, akkor megvalósítani is.

HARA KENDÓ ÉS ÉLETMÓD KLUB
1038 Budapest, Honvéd u. 7.
Adószám: 19089360-1-41
Nyilv.sz.: 01-02-0017009
Bszsz.: 16200151-18547106
www.harakendo.hu

Budapest, 2023.04.21.

Cégszerű aláírás

Mesélsz a jövődről?

Az Óbudai Önkormányzat támogatásával megvalósuló projektünkben most lehetőséged van arra, hogy szakemberrel közösen gondolkodj a jövődről, a lehetőségeidről, az erőforrásaidról, és kapj olyan pozitív visszajelzéseket, amik segíthetnek az indulásban.

Mikor lehet hasznos?

- Elakadtál valamivel az életedben, és szívesen gondolkodnál a megoldásokról egy szakember segítségével.
- Túl feszült, stresszes az életed, és szeretnéd ezeket jobban kezelni.
- Úgy érzed, hogy csak úgy telik az idő, és nem jutsz egyről a kettőre.
- Nem megy a tanulás annyira, mint amennyire szeretnéd.
- Ha nem is tudod még, hogy mit szeretnél az életben, és örülnél, ha ez változna.
- Már tudod, hogy mit szeretnél, és a célodat szeretnéd a lehető leghamarabb/leghatékonyabban elérni.
- …és még minden olyan esetben, amikor jó lenne valakivel beszélgetni, aki teljes diszkrécióval kezeli, amit elmondasz.

Amit jó, ha már előre tudsz:

- Ami egy-egy beszélgetésben elhangzik, az ott is marad, senkinek nem adok tartalmi visszajelzést arról, ami elhangzik, sőt, még veled sem fogok ezekről beszélni az ülések között, ha esetleg összefutunk valahol.
- A coaching ülés keretében nem adok tanácsot, útmutatást, mert…

…megoldásfókuszú coachként hiszek abban, hogy

- a saját ügyednek Te vagy a legjobb szakértője, és egy irányított/fókuszált beszélgetéssel nagyban növelhető annak az esélye, hogy az általad vágyott állapot elérhetőbbé váljon.
- még a legnehezebb helyzetekben is van valamennyi mozgástered, és a megoldásfókuszú megközelítés nyújtja az egyik leghasznosabb segítséget abban, hogy ezen a spektrumon belül képes legyél a saját legjobb megoldásodnak az irányába mozdulni.
- még a legjobb tanács sem érhet fel azzal a megoldással, amelyért Te magad megdolgozol, és ezáltal magas önbizalommal leszel képes elindulni a változás útján.
- coachként a folyamatért, az erőforrásaid összegyűjtéséért, a vágyott jövőd kidolgozásának támogatásáért vagyok felelős, míg az ügyedért Te magad.

Rólam

Én sem találtam meg könnyen az utamat, és sokszor jól jött volna egy olyan beszélgetés, ami tényleg csak rólam, az én jövőmről szól, ahol a másik nem érdekelt semmilyen módon, mégis maximális figyelemmel van jelen, és segít az erősségeim tudatosításában, a lehetséges veszélyforrások kezelésében és abban, hogy bizakodóbban lássam a saját jövőmet. Nagy öröm van bennem azzal kapcsolatban, hogy én talán megadhatok valami hasonlót Neked, ha bizalmat szavazol egy beszélgetésre.

Az elmúlt években építettem és vezettem vállalati coaching programot, több száz embert coacholtam és mentoráltam pályakezdőktől kezdve egészen az ügyvezető igazgatói szintig, valamint a Hara Kendó Klub fiatal versenyzőit támogattam edzőként és coachként. Jelenleg az iskolai oktatás mellett az Országos Bűnmegelőzési Tanács 2017-ben indult, „Megoldásfókusz a reintegrációban" című projektjében támogatok szabadulás előtt álló fiatal fogvatartottakat egyéni és csoportos foglalkozások keretében.

Nagy örömmel és kíváncsi érdeklődéssel várom, hogy Neked miben lesz majd hasznos, ha megoldásfókuszú keretben beszélgethetünk arról, ami éppen foglalkoztat, legyen szó elakadásról vagy éppen egészen konkrét célok eléréséről.

Coach minősítésem: ICF PCC (Professional Certified Coach)

„Laza, kötetlen és jókedvben eltöltött idő, amikor csak én voltam a középpontban, senki más, nem kellett másra figyelnem, csak magamra. A jól irányzott kérdések pedig segítettek rájönni, hogy mi az, amivel könnyebben megtalálom a dolgok pozitív oldalát. Hiába vagyok sokszor a megoldás közelében, kell egy olyan ember, mint te, hogy könnyebben rá is találjak ezekre a megoldásokra." Szelezán Katalin (Gyula)

Támogató: Óbuda-Békásmegyer Önkormányzat

Váradi-Szitha Ábel PCC

+36 (30) 592 6176

abel.varadi.szitha@gmail.com

HARA KENDÓ ÉS ÉLETMÓD KLUB
1038 Budapest, Honvéd u. 7.
Adószám: 19089360-1-41
Nyilv.sz.: 01-02-0017009
Bszsz.: 16200151-18547106
www.harakendo.hu

OTTHONUNK ÓBUDA BÉKÁSMEGYER