



**PANNON EGYETEM  
GAZDÁLKODÁSI KAR ZALAEGERSZEG**

**Tevékenységalapú coaching  
Hatások, előnyök, lehetőségek**

**Témavezető:  
Dr. Palányi Ildikó PhD  
dékán, egyetemi docens**

**Név: Süle Andrea  
képzési szint: szakirányú továbbképzés  
tagozat: levelező  
szak: Business Coach**

**Külső konzulens:  
Pásztor-Hudák Enikő,  
Szervezetfejlesztő, tréner, coach**

**2025**

**PANNON EGYETEM**

**GAZDÁLKODÁSI KAR ZALAEGERSZEG**

**SZERZŐI NYILATKOZAT A DOLGOZAT BENYÚJTÁSÁHOZ\***

Hallgató neve:	Süle Andrea		
Képzési szint:	felsőoktatási szakképzés / szakirányú továbbképzés		
Szak:	business coach		
Szakirány (ha van):			
Neptun kód:	FXLJ4B	Védés éve:	2025
Dolgozat címe:	Tevékenységalapú coaching Hatások, előnyök, lehetőségek		
Egyetemi témavezető:	Dr. Palányi Ildikó PhD		
Gyakorlói helyi konzulens:	Pásztor-Hudák Enikő		
Öt kulcsszó a dolgozatról:	coaching, tevékenységalapú, aktivitás, informális, kreativitás		

*Kérjük a szerzői döntésnek megfelelő opciót aláhúzni:*

**Hozzájárulok / nem járulok hozzá**, hogy szakdolgozatomat / záródolgozatomat / diplomadolgozatomat az Egyetem az interneten a nyilvánosság számára repozitóriumában közzétegye.

**A hozzájárulás szerzői feltételei:**

- a dolgozat magáncélra letölthető, a forrás megjelölésével szabadon idézhető, de az idézés szokásos terjedelmét meghaladó felhasználás (átvétel) tilos,
  - hozzájárulásom időtartamra nem korlátozott és bármikor visszavonható.
- (Hozzájárulás hiányában a dolgozat csak az Egyetem arra kijelölt számítógépein, képernyős megtekintéssel kutatható. Egyéb hozzáférés, többszörözés nem engedélyezett.)

**Büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom az alábbiakról:**

- dolgozatom mindenben eleget tesz a vonatkozó és hatályos intézményi előírásoknak,
- a dolgozatban foglalt tények és adatok a valóságnak megfelelnek, a leírtak saját, önálló munkám eredményei,
- a dolgozatban felhasznált adatokat, forrásokat a szerzői jog figyelembevételével alkalmaztam,
- a dolgozat nem került felhasználásra korábban oktatási intézmény más képzésén felsőoktatási szakképzés, diplomaszerezés vagy szakirányú továbbképzés során.

**Tudomásul veszem az alábbiakat:**

- a dolgozat szerzői jogtisztaságának ellenőrzésére az Egyetem szoftveres ellenőrzést (plágiumszűrést) végezhet és eredményét a dolgozat értékelésében felhasználhatja,
- a dolgozat elektronikus formában, az Egyetem repozitóriumában kerül elhelyezésre és a hatályos jogszabályok, intézményi szabályzatok szerint, valamint fentebbi szerzői rendelkezésemnek megfelelően biztosítható a kutatási célú hozzáférése,
- a dolgozat metaadatai és szerzői összefoglalója online nyilvánosak.

Nemesvámos, 2024.11.21

Süle Andrea S K  
hallgató aláírása

## Tartalom

<b>1. Bevezetés</b>	5
<b>2. Mi a coaching?</b>	6
<b>2.1. Coaching alapfogalmai</b>	7
2.1.1 Coach	7
2.1.2 Coachee	7
2.1.3 Folyamatmodellek	8
2.1.4 Értő figyelem	9
2.1.5 Célkitűzés	9
2.1.6 Kérdezéstechnika	9
2.1.7 Visszajelzés	9
2.1.8 Önreflexió	9
2.1.9 Akciótervezés	10
2.1.10 Felelősségvállalás	10
2.1.11 Erőforrások	10
2.1.12 Határok és Etika	10
<b>2.2. Coaching felfogások és jellemzőik</b>	11
2.2.1. Akcióközpontú (pszichodramatikus) coaching	11
2.2.2. Értékalapú (Appreciative Inquiry) coaching	12
2.2.3. Gestalt coaching	14
2.2.4. Az NLP Coaching	17
2.2.5. Ontológiai coaching	19
2.2.6. Rendszerszemléletű Coaching	21
2.2.7. Tranzakcióanalitikus Coaching	22
2.2.8. Reflektív (szupervíziós) Coaching	24
2.2.9. Wingwave Coaching	24
<b>3. Tevékenység alapú coaching</b>	25
<b>3.1. Mi a tevékenység alapú coaching?</b>	25
<b>3.2. Miért a tevékenység alapú coaching?</b>	25
<b>3.3. Tevékenység alapú coaching típusai, módszerek és jellemzőik</b>	30
3.3.1. Sétáló coaching (Walking Coaching)	30

<b>3.3.2. Sporttevékenység alapú coaching</b>	35
<b>3.3.3. Művészet-, és kézművestevékenység alapú coaching</b>	38
<b>3.3.4. Természet alapú coaching</b>	43
<b>3.3.5. Játék alapú coaching</b>	47
<b>3.3.6. Zene alapú coaching</b>	52
<b>3.3.7. Az Ételkészítés alapú coaching</b>	54
<b>3.3.8. Tánc alapú coaching</b>	58
<b>3.3.9. Írás alapú coaching</b>	61
<b>3.3.10. Fényképezés alapú coaching</b>	65
<b>4. Kutatás</b>	68
<b>4.1. Korábbi coaching tapasztalatok és ismertség</b>	68
<b>4.2. Tevékenység alapú coaching ismertsége</b>	69
<b>4.3. Tevékenység alapú coaching tapasztalat</b>	69
<b>4.4. Hatékonyság megítélése</b>	70
<b>4.5. Tapasztalt előnyök és emlékezetes élmények</b>	70
<b>4.6. Előnyben részesített tevékenységek</b>	70
<b>5. Összegzés és következtetések</b>	72
<b>6. Felhasznált Irodalom</b>	73
<b>7. Mellékletek</b>	74
<b>Felméréshez használt kérdőív</b>	74

## 1. Bevezetés

Saját élményem és emlékem, hogy a házibuliknak az a legjobb része, ami a konyhában történik. A közös főzés és étkezés atavisztikus jelentéssel bír a szociológia kutatások szerint.

Jó kedvre derít, ha meglátom a kedvenc fényképemet az étkező falán, és tartalmas beszélgetések indítója, ha rákérdezek egy-egy fotóra egy lakásba lépve.

Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy az otthonomtól pár perc sétával elérem az erdőt, amit saját magam számára „terápiás céllal” is használok: ha nem megyek ki napokig, érzem, hogy nő bennem a feszültség, belegabalyodok a saját gondolataimba. A szabadságomat úgy tervezem, hogy legyen időm, lehetőségem benne egy-egy bútor lefestésére, mert tudom, hogy ez feltölt.

Hiszek az élethosszig tartó tanulásban, fejlődésben és abban, hogy az egyébként is örömet adó tevékenységek összekapcsolhatóak oly módon, hogy a hatás még jobb legyen.

Ezért fordultam a Tevékenység alapú coaching felé, mert ebben ötvöződnék az egymást támogató hatások.

Dolgozatomban kutatással is foglalkoztam.

Kutatási kérdéseim:

1. Milyen tevékenység alapú coaching módszerek léteznek?
2. Tevékenység alapú coaching ismertsége és elfogadottsága?

Kutatási módszereim:

1. Szekunder kutatás: szakirodalom áttekintése, feldolgozása, ötletek merítése.
2. Primer kutatás: saját adatfelvételi eljárás keretében kérdőíves kutatás.

szakirodalmat, cikkeket, publikációkat olvastam és merítettem ötleteket belőlük, ill. saját adatfelvételi eljárás keretében gyűjtöttem információt.

Dolgozatom második fejezetében összegyűjtöttem a coachinggal kapcsolatos alapfogalmakat, azokat az alapelveket, amelyek a coaching folyamatban relevánsak, illetve a különböző felfogások jellemzőit és folyamatait írtam le.

A harmadik fejezet foglalkozik a tevékenység alapú coaching egyes típusaival, jellemzőivel, és igyekeztem mindegyikhez praktikus, használható gyakorlatokat is felsorolni.

A negyedik részben a kutatás főbb megállapításait írtam le.

Az összefoglalás rész tartalmazza a főbb következtetéseket, a dolgozat főbb megállapításait és a tevékenység alapú coaching lehetséges jövőbeli útját.

Minden coaching folyamat más: függ a szereplők személyiségétől, céljaitól, motivációjától, felkészültségétől, preferenciáitól. Ezért a dolgozat sem tartalmaz minden lehetséges módszert, megközelítést és megoldást. Reményeim szerint ad néhány plusz látásmódot és lehetőséget arra, hogy a benne szereplő eszközöket használva gazdagodjon a coaching eszköztár.

## 2. Mi a coaching?

A coaching olyan megoldás- és eredményorientált együttműködési folyamat, amelynek során egy a coach segít az egyénnek vagy csoportnak abban, hogy világos célokat fogalmazzon meg, és azokat hatékonyan elérje. A coaching meghatározott kereteken belül folyó segítő beszélgetés, melynek eredményeként a coachee jobban érti a jelenlegi helyzetét és segítséget kap ahhoz, hogy eljusson a kitűzött célhoz, vágyott állapothoz.

A coaching folyamata támogató és irányított, de nem ad közvetlen tanácsokat vagy megoldásokat; inkább kérdésekkel, visszajelzésekkel és célzott gyakorlatokkal ösztönzi az ügyfelet arra, hogy saját maga találja meg a megoldásokat és kiaknázza belső erőforrásait. A folyamat során az ügyfél saját kompetenciájának eszköztárát bővíti, fejleszti. Megoldást talál a problémára, és elsajátít olyan eszközöket, módszereket amelyek segítségével képes lesz az újbóli, önálló problémamegoldásra is.

A coaching lényege tehát a

- **önreflexió:** segíti az egyént abban, hogy jobban értse, lássa magát, a gondolatait, érzéseit és motivációit;
- **célkitűzés:** tisztázza, hogy az ügyfél mit szeretne elérni;
- **akciótervezés:** célok eléréséhez vezető lépések meghatározása;
- **támogatás és visszajelzés:** a coach támogatást nyújt és folyamatos visszajelzésekkel segít a haladásban.

## **2.1. Coaching alapfogalmai**

A coaching során alapfogalmakkal dolgozunk, amelyek a módszer alappilléreit jelentik. Ezek a folyamat összetevői és a legfontosabb eszközök is egyben.

### **2.1.1 Coach**

Képzett szakember, aki támogató szerepben van jelen a folyamatban. Segíti az ügyfelet (coachee) abban, hogy saját maga találjon rá a megoldásokra, fejlődjön, és elérje a kitűzött céljait. A coach kérdésekkel, visszajelzésekkel és a folyamat irányításával segíti az ügyfelet, de nem ad konkrét tanácsokat vagy megoldásokat. A coach általában aktív hallgatással, nyitott kérdésekkel és strukturált módszerekkel dolgozik. Támogat, ösztönöz, és bizalmi kapcsolatot épít az ügyféllel.

### **2.1.2 Coachee**

Az a személy vagy csoport, aki részt vesz a coaching folyamatban, és akit a coach támogat. A coachee jellemzően meghatározott célt szeretne elérni, elakadást feloldani, vagy adott területen (személyes, szakmai vagy életmódbeli) fejlődni. Aktívan részt vesz a folyamatban, önreflexióval, kérdésekre válaszolva és felelősséget vállalva saját döntéseiért és fejlődéséért. A coaching sikeréhez elengedhetetlen az elkötelezettsége és motivációja.

### 2.1.3 Folyamatmodellek

A különböző coaching folyamatmodellek célja, hogy strukturált keretet adjanak a coaching folyamatnak, segítve az ügyfelet a célok meghatározásában, az önreflexióban, a lehetőségek feltérképezésében, és az akciótervek kidolgozásában. Minden modell saját egyedi megközelítéssel rendelkezik, de közös céljuk az ügyfél fejlődésének támogatása és a célok elérésének elősegítése.

Minden modell fő célja, hogy rendszerezett támogatást nyújtson, és hatékony, célorientált módon segítse a folyamatot és a coachee-t úgy, hogy közben figyelembe veszi annak egyéni erősségeit és szükségleteit.

Legelterjedtebb modellek a <sup>1</sup>

- **GROW** (Goal/Cél – Reality/Jelenlegi helyzet – Options/Lehetőségek – Will/Cselekvési terv);
- **RAMM** (Result/Eredmény – Action/Cselekvés – Measure/Mérés – Modify/Változtatás);
- **LASER** (Learning/Tanulás – Assessing/Értékelés – Story-making/Történetalkotás – Enabling/Előmozdítás – Reframing/Átkeretezés);
- **CLEAR** (Contract/Megállapodás – Listening/Meghallgatás – Explore/Feltárás – Action/Akció – Review/Értékelés);
- **FUEL** (Frame/Keret – Understand/Megértés – Explore/Felfedezés – Lay out a plan/Terv);
- **DIADAL** (Diagnózis – Irányjelölés – Alternatívák – Döntés – Lezárás);
- **7C** modell (Client/Ügyfél – Clarity/Tisztázás – Create/Létrehozás – Change/Változtatás – Confirm/Megerősítés – Continue/Folytatás – Close/Lezárás);
- **Hat gondolkodó kalap** (Fehér/Objektivitás – Piros/Érzelmek – Zöld/Kreativitás – Sárga/Remény – Fekete/Nehézség – Kék/Szervezés).

---

<sup>1</sup> Komócsin Laura: DIADAL Coaching kézikönyv. Business Coach Kft., 2022



#### **2.1.4 Értő figyelem**

Tudatos, aktív figyelmi állapot, amelyben a coach teljes mértékben jelen van, és kizárólag az ügyfélre összpontosít, figyelve szavaira, testbeszédére és érzelmeire. Az értő figyelem célja, hogy a coach mélyen megértse az ügyfél helyzetét, és ezáltal megfelelő kérdésekkel, visszajelzésekkel segítse őt.

Az értő figyelem magában foglalja az empátiát, az ítélkezésmentességet és az aktív hallgatást. Ez a figyelmi állapot lehetővé teszi a coach számára, hogy mélyebb szinten kapcsolódjon az ügyfélhez, és támogassa a bizalom és biztonság megteremtését a coaching folyamatban.

#### **2.1.5 Célkitűzés**

A célkitűzés a coaching egyik legfontosabb eleme, ahol az ügyfél konkrét, elérhető, mérhető és időhöz kötött célokat fogalmaz meg.

Segít fókuszálni az ügyfél figyelmét, és irányt ad a coaching folyamatnak. A jól meghatározott célok hozzájárulnak az ügyfél motivációjához és a coaching sikeréhez.

#### **2.1.6 Kérdezéstechnika**

Jellemzően nyitott kérdések, amelyek az ügyfél gondolkodását, önreflexióját ösztönzik. A coach kérdésekkel nyitogatja, támogatja az ügyfelet, hogy saját válaszait találja meg. A jól megfogalmazott kérdések segítik az ügyfelet a megértésben, perspektívák felfedezésében, és a céljához vezető utak feltérképezésében.

#### **2.1.7 Visszajelzés**

Támogatja az ügyfelet az önismeretben, a fejlődés követésében, és segít felismerni az erősségeket, illetve fejlesztendő területeket.

A coach támogató és konstruktív visszajelzéseket ad az ügyfél haladásáról, viselkedéséről, és a célokhoz vezető útról.

#### **2.1.8 Önreflexió**

Egyfajta tükörbe nézés, az ügyfél gondolkodik saját helyzetén, érzésein, döntésein, és megpróbál új perspektívákból tekinteni rájuk.

Az önreflexió segíti az önismeret fejlődését, ami szükséges ahhoz, hogy az ügyfél jobban átlássa céljait, belső motivációját, és hatékonyabban tudjon cselekedni.

### **2.1.9 Akciótervezés**

Konkrét lépések kidolgozása, amelyek az ügyfél céljaihoz vezetnek. Az akcióterv részletezi a szükséges lépéseket, időkeretet, és az erőforrásokat.

Segít abban, hogy az ügyfél fokozatosan és hatékonyan közelítsen a céljaihoz, miközben növeli az önbizalmat és az elköteleződést.

### **2.1.10 Felelősségvállalás**

A coachnak és a coacheenak is vannak olyan feladatai a folyamat során, amiért felelősséggel tartozik. A coach felel a keretekért, a folyamatért, azért, hogy a felelősséget a coacheenál tartsa, és a zökkenőmentes tanulási folyamatért.

Az ügyfél felelősséget vállal a döntéseiért, a coaching során kitűzött lépésekért, és a saját fejlődéséért. Elkötelezettsége elengedhetetlen a fejlődéshez, hiszen valódi változás csak akkor érhető el, ha az ügyfél aktívan részt vesz a folyamatban.

### **2.1.11 Erőforrások**

Az ügyfél belső és külső erőforrásainak felismerése, mint például képességek, tudás, támogató kapcsolatok vagy tapasztalatok.

Az erőforrások azonosítása segít az ügyfélnek abban, hogy meglássa saját lehetőségeit, és a meglévő erősségeire építve haladjon a céljai felé.

### **2.1.12 Határok és Etika**

Titoktartás, etikai elvek és a coach kompetenciáinak tiszteletben tartása (a coach nem nyúlhat túl a saját szakértelmi területén) teremti meg azt az alapot, amelyre a folyamat építhető.

Bizalmi alapot teremt az ügyfél és a coach között, amely elengedhetetlen a nyílt és őszinte kommunikációhoz, és a hatékony coaching folyamat alapját képezi.

Ezek a fogalmak mindegyike nélkülözhetetlen a coaching sikeréhez, mivel keretet, struktúrát, és bizalmi alapot biztosítanak a folyamat számára, támogatva az ügyfelet a személyes vagy szakmai céljainak elérésében.

## **2.2. Coaching felfogások és jellemzőik<sup>2 3</sup>**

A különböző irányzatok a folyamat során alkalmazott megközelítési módot helyezik fókuszba: az egyes szakaszokban milyen eszközökkel, mely elvek, keretek, értelmezések, fókuszok mentén dolgozik a coach és coachee.

Az alkalmazott megközelítést meghatározza a téma, a cél, a részt vevő felek személyisége, tudása, elvárásai.

Az egyes irányzatok módszerei, eszközei között vannak hasonlóságok, átfedések. Nincs hierarchia vagy minőségi különbség a módszertanok között, csupán más megközelítést és technikákat alkalmaznak.

### **2.2.1. Akcióközpontú (pszichodramatikus) coaching**

„A pszichodráma a lélek egyik megismerési, kifejezési formája. Fő eszköze a lelki tartalmak cselekvés útján történő megjelenítése, melyben a verbalitáson túli akciók legalább olyan kifejezőek, mint a beszéd. A pszichodráma lényege az, hogy a lelki tartalmak átláthatóbbá, megismerhetőbbé és ezáltal megváltoztathatóbbá válnak a színpadon történő megjelenítés segítségével.”<sup>4</sup>

A módszer lényege, hogy az ügyfél belső világának átalakításával a gondolkodása, érzései, cselekedetei megváltozzanak. Spontán helyzetek megjelenítése felismerésekhez, kapcsolati dinamikák megértéshez vezet. Különböző nézőpontokból világít meg egy-egy kérdéskört.

A belső világot jeleníti meg, fordítja akcióba. Reaktivitás helyett aktivitásra ösztönzi a klienseket.

#### **Alkalmazott eszközök:**

- a. Realitástöbblet (surplus-reality)
- b. Szerepcsere
- c. Intrapszichés dialógus
- d. Két szék technika
- e. Hasonmás
- f. Monológ
- g. Tükör

---

<sup>2</sup> Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette KELLŐ ÉVA, Akadémiai Kiadó, 2014

<sup>3</sup> Coaching felfogások. Egyed Ildikó, Pannon Egyetem, egyetemi jegyzet, 2024

<sup>4</sup> Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette KELLŐ ÉVA, Akadémiai Kiadó, 2014. p. 74.

- h. Szociometria, szociális atom
- i. Megosztás (sharing)
- j. Autodráma

### **2.2.2. Értékalapú (Appreciative Inquiry) coaching<sup>5</sup>**

„Az Appreciative Inquiry a belső „legjobb” keresése az emberekben, szervezetekben és az őket körülvevő világban. Módszeres feltárását adja annak, hogy mit is adhat a rendszerben való „lét”, ha az gazdaságilag, ökológiailag és emberileg a leghatékonyabb és legalkalmasabb időszak. Az AI olyan kérdések feltevésének a „művészete”, amely megerősíti az egyén, a szervezet abbéli képességeit, hogy képes legyen saját működésének optimalizálására. Feltétel nélküli pozitív kérdéssel mozgósítja az érdeklődést, gyakran emberek százait vagy olykor emberek ezreit bevonva”<sup>6</sup>

#### **Alapfeltevések**

- Mindenben van jól működő, sikeres összetevő
- A fejlődés olyan irányú, ahova a figyelem és gondolatok koncentrálnak
- A cselekvési vágyat és az együttműködési készséget növelik a pozitív irányultságú kérdések
- A múltbéli sikeres tapasztalatokra építve jobban elfogadható a változás és sikereesebb a jövőbeli fejlődés
- A sikerek felidézése energiát és önmegerősítést ad, elkötelezettebbé tesz az elérendő cél irányába
- A különbözőség és egyediség érték

---

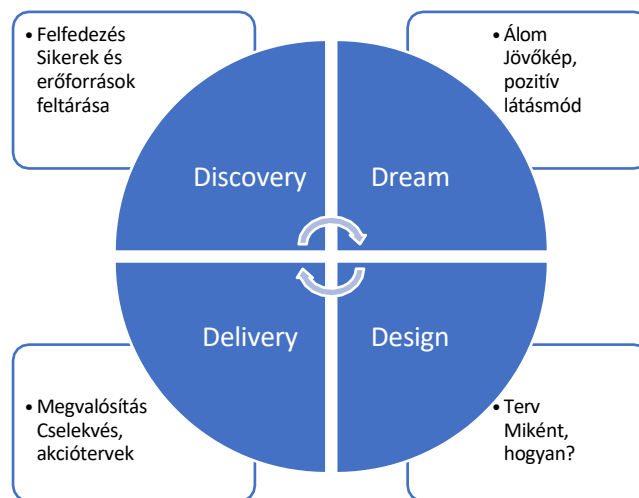
<sup>5</sup> Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette KELLÓ ÉVA, Akadémiai Kiadó, 2014

<sup>6</sup> Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette KELLÓ ÉVA, Akadémiai Kiadó, 2014. p. 103.

## Az irányzat alapelvei

- A konstruktivitás (teremtés) elve: Az, amit tudunk, meghatározza jövőnk megalkotását. Azt a jövőt teremtjük meg magunknak, ami most a fejünkben van.
- A pozitív látásmód elve: Minél pozitívabb a kérdés, amit felteszünk, annál tartósabb és sikerebb a változás.
- Az előre mutató elve: A jövőről alkotott kép meghatározza aktuális viselkedésünket. Ha pozitív jövőképpel rendelkezünk, nagy a valószínűsége annak, hogy pozitívan fogunk cselekedni.
- Az egyidejűség elve: Minden változás kérdéssel kezdődik, ez a kiinduló állapot. Amint a kérdést feltesszük, kezdetét veszi a változás. A ráismerés és a változás egy időben megy végbe.
- A költőiség elve: Az emberek képesek kreatívan, eleven képekben gondolkodni. Történetüket minden pillanatban újragondolhatják.
- A teljesség elve: A legjobb eredményt akkor lehet elérni, ha a folyamatba minden érintett (stakeholderek) bevonódik.

## Az AI coaching folyamatmodellje (4D)



1. ÁBRA: AZ AI COACHING FOLYAMATMODELLJE (4D) (FORRÁS: COACHING FELFOGÁSOK. EGYED ILDIKÓ, PANNON EGYETEM, EGYETEMI JEGYZET, 2024) SAJÁT SZERKESZTÉS

## **Alkalmazott eszközök**

- Kérdés
- Képek, vizualizáció
- Kreatív eszközök alkalmazása
- Pozitív energia és érzelmi töltet
- Koncentráció a jövőre
- Interjú
- Erősséglista

### **2.2.3. Gestalt coaching<sup>7</sup>**

Gestalt = teljes alak, struktúra, mintázat.

Előbb érzékelhető az egészlegesség, mint a részek összessége. Ha a részek nem teljesekek, akkor is értelmes jelentéssel bírnak számunkra, ez teszi lehetővé a stabilitást.

#### **Alapvetések**

- Felbukkanás (emergence): egyszerű szabályokból komplex rendszer észlelése
- Tárgyasítás (reification): pontos érzékelés helyett, teljesebb kép észlelése
- Multistabilitás (multistability): nem egyértelmű észlelésben az értelmezések közötti váltás képessége
- Változatlanosság (invariance): mérettől, elforgatás irányától és mértékétől függetlenül ugyanolyannak látjuk a tárgyat

#### **Gestalt törvények**

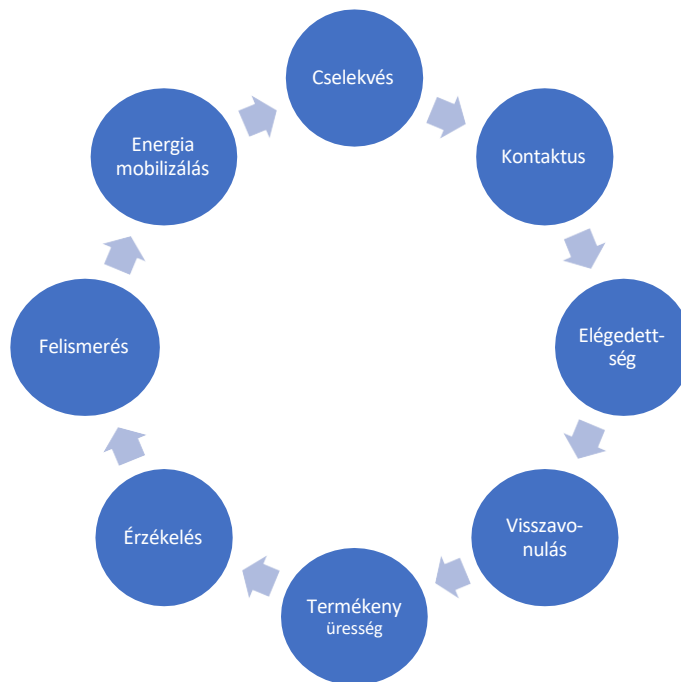
- Lezárás törvénye: hiányosságok ellenére is értelmes egészet látása
- Hasonlóság törvénye: hasonló formák csoportba rendezése
- Közelség törvénye: egymáshoz közel látott formákból csoport alkotása
- Szimmetria törvénye: szimmetria, középpont, páros megjelenés igénye
- Közös sors törvénye: egy irányba mozgás esetén szorosabb kapcsolat feltételezése
- Folyamatosság törvénye: ha hasonló dolgok úgy helyezkednek el, mintha egy vonal mentén lennének, összetartozónak látjuk őket

---

<sup>7</sup> Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette KELLÓ ÉVA, Akadémiai Kiadó, 2014

- „Jó Gestalt” törvénye: egyszerű, rendezett, ismétlődő mintázat csoportként való észlelése a komplexitás és ismeretlenség kizárása
- Múltbéli tapasztalás törvénye: az ingerek korábbi tapasztalatok alapján kapnak értelmet

## Gestalt ciklus



1. ÁBRA. ÁBRA: GESTALT TAPASZTALATI CIKLUS (FORRÁS: JOYCE-SILLS, 2010, 37.) SAJÁT SZERKESZTÉS

Az elakadások vagy kontaktusmódosítók megakadályozzák, vagy módosítják a folyamat végbe menetelét.

## **Alkalmazott eszközök**

- „Itt és most”
- Nyilvánvaló kimondása
- Belső-, külső adat értelmezése
- Tömörség
- Önfeltárás
- Pásztázó figyelem
- Feszültség
- Támogatás és konfrontálás
- Sokféle valóság létezése
- Metaforák, képek, történetek
- Kísérlet

## **Megoldásközpontú Brief Coaching<sup>8</sup>**

„A problémákról történő beszéd problémákat teremt. A megoldásokról történő beszéd - megoldásokat." (Steve de Shazer)

Az irányzat alapja, hogy a megoldásra helyezi a beszélgetés fókuszát a probléma helyett. Az elérni kívánt jövő részleteire figyel, a múltban megélt jó megoldásokra támaszkodik megerősítve ezzel az ügyfelet, és így segíti a célja elérését. A megoldást az elképzelt jövő részletezésével keresi. A módszer nagyban épít a meglévő erőforrások felderítésére és tudatosítására. Alapelve az egyszerűség: azzal dolgozik, ami jól működik.

## **Alkalmazott eszközök**

- Csodakérdés
- Skálázás
- „És még mi?” – jó megoldások felsorakoztatása
- Kihatások vizsgálata
- Kísérlet
- Nem-ek átfogalmazása igen-re
- Perspektíva váltás
- Elismerés

---

<sup>8</sup> Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette KELLŐ ÉVA, Akadémiai Kiadó, 2014



#### 2.2.4. Az NLP Coaching<sup>9</sup>

Neurolingvisztikus programozás szerint a kiválóság modellezhető, ezáltal elsajátítható. A vágyott cél, viselkedés, modellezett személy megismerésével lehetőség van elsajátítani és sajátta tenni a megoldás, siker összetevőit. Az NLP gondolkodás szerkezetének változtatásával éri el célját.

##### Alapelvek

- **A térkép nem a terület:** világról alkotott kép nem az objektív valóság, saját hiedelmek szűrőjén keresztül látszik. Az NLP-vel átrajzolható
- **Az élményeknek szerkezetük van:** a minták átalakításával megváltoztatható a szerkezet
- **A változékonyág lényeges:** a térkép adta lehetőségek kitágítása, abból a legjobb választása
- **Az ember nem azonos a viselkedésével:** az ember eredendően jó, a viselkedés változtatható
- **A viselkedés jó szándékú:** tett mögött a jó szándékú ember
- **A kommunikáció azt jelenti, amit eredményezett:** kiváltott hatás észlelése, adekváttá tétele

##### Modalitás és szubmodalitás

Gondolkodás szerkezetének építő elemei, az érzékelési csatornák (modalitás/mi?) és azok minőségi jellemzői (szubmodalitás/milyen?).

Az egyes emberekre jellemzőek a megjelenítések, hogy milyen formában dolgozza fel az információt.

A viselkedésváltozás e szerkezet módosításával érhető el: pl. benne lenni egy élményben más hatást vált ki, mint kívülről ránézni.

##### Modalitások

- Vizuális (látás)
- Auditív (hallás)
- Kinesztetikus (tapintás és érzelmek)
- Olfaktorikus (szaglás)

---

<sup>9</sup> Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette KELLŐ ÉVA, Akadémiai Kiadó, 2014

- Gusztatorikus (ízlelés)

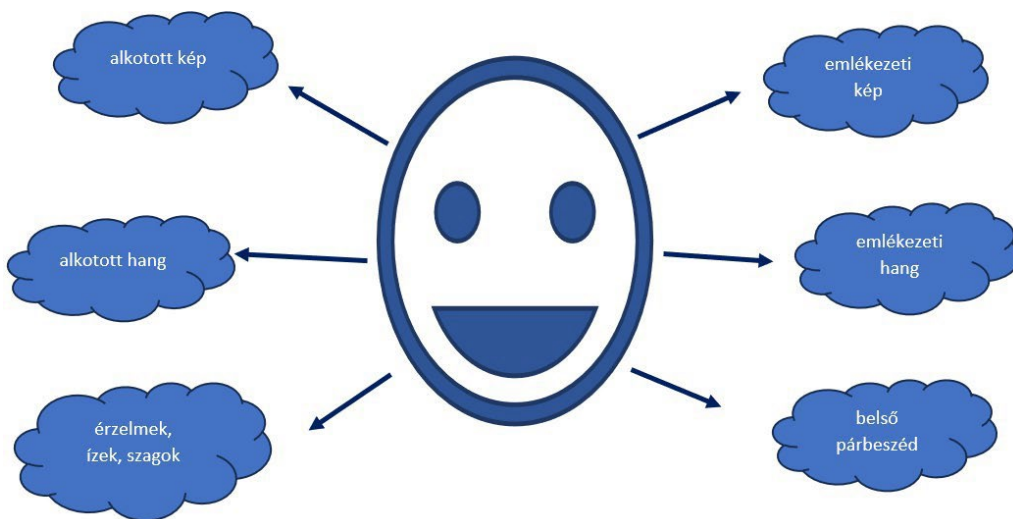
### Kommunikációs típusok

Melyik érzékelési rendszerre támaszkodik az egyén. A coaching folyamat eredményességét meghatározza, hogy a megfelelő csatornát használjuk.

- **Vizuális:** képekben gondolkodik, láttatni szükséges
- **Auditív:** hangok (hangszín, hangsúly), beszéd fontosak
- **Kinesztetikus:** érzésekkel, mozgással kapcsolatos kifejezések használata, tapasztalati úton tanul
- **Digitális:** logikus, tényekre, adatokra támaszkodik, beszédre épül

### Szemmozgások

Tudattalan törvényszerűség irányítja a szemmozgásokat. Ebből következtetni lehet a beszélő által használt érzékelési csatornákra:



2. ÁBRA: SZEMMOZGÁSOK (FORRÁS: O'CONNOR-SEYMOUR, 1996, 60) SAJÁT SZERKESZTÉS

### Alkalmazott eszközök

- **Meta modell:** a szóhasználat jelzi a gondolkodást, de alkalmas annak kitégítésére és átformálására is.
- **Minták:** Kényszer és lehetetlenség; Általánosítás; Gondolatolvasás; Kinyilatkoztatás; Okozás
- **Milton modell:** hipnotikus nyelvi minták, szuggesztív pozitív szavak használata
- **Rögzítés:** jelenségek összekapcsolása tudatosan erőforrásként

- **Külső inger:** kellemetlen helyzet felülírása a válaszreakció megváltoztatásával
- **Életfonal:** múlt és jövő eseményeinek vizuális és mentális felfedezése, erőforrásként való használata
- **Célkitűzés:** saját? elégedettséget okoz az elérése? elérés következménye?
- **Szubmodalitás gyakorlat:** „átrajzolás”, a jelenlegi megváltoztatandó helyzet felruházása a a megfelelő erőforrást tartalmazó helyzettel
- **Hiedelmek:** célok elérését korlátozó meggyőződések, félelmek átírása
- **Modellezés:** kiválóság tanulmányozása a viselkedés lényeges elemeinek megtalálása érdekében

### 2.2.5. Ontológiai coaching<sup>10</sup>

Szemlélet lényege, hogy nem a problémával ill. a megoldás felkutatásával foglalkozik, hanem a megközelítés módjával, a gondolkodásmóddal. „Abból az előfeltevésből indul ki, hogy az ember az elvont, racionális magyarázattal szemben (tudni mit) sokkal inkább a cselekvések, vagyis a tudni hogyan szintjén éli mindennapjait”<sup>11</sup>

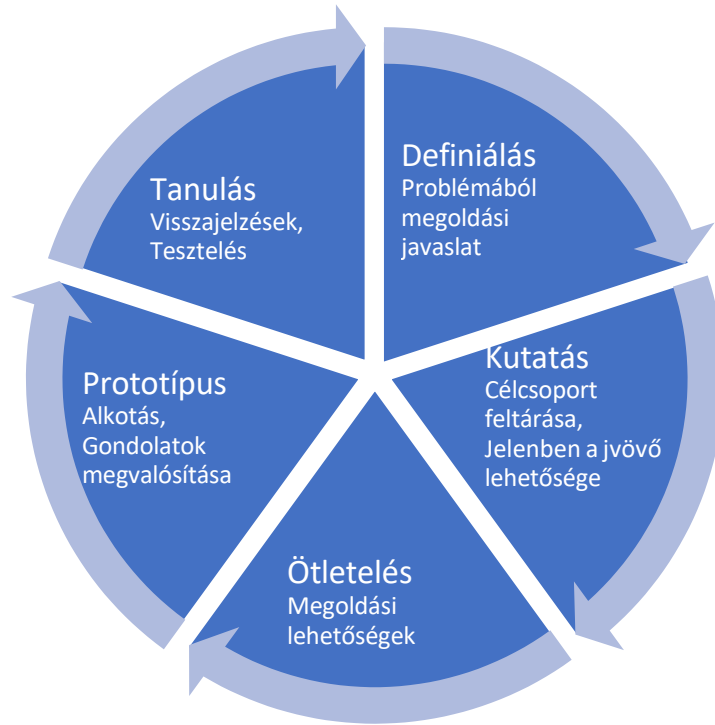
Az ontológiai coaching jellemző rendszerszemléletű tervezési folyamata a designgondolkodás. Új, korábban nem létező kimenetet, terméket, viselkedésmódot eredményez.

---

<sup>10</sup> Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette KELLÓ ÉVA, Akadémiai Kiadó, 2014,

<sup>11</sup>Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette KELLÓ ÉVA, Akadémiai Kiadó, 2014, p. 249.

## Design gondolkodás



4. ÁBRA: DESIGNGONDOLKODÁS, SAJÁT SZERKESZTÉS

### Alkalmazott eszközök

- **Koala-stratégia:** jelenleg rendelkezésre álló tudással, kompetenciákkal, erőforrásokkal megoldani a problémát (nem jobb helyzetre várni)
- **Panda stratégia:** Cselekvés előtt gondolkodás, kivárni az alkalmas időt és lehetőséget
- **Tű a szénakazalban stratégia:** éppen most elérhető, hozzáférhető megoldás elégséges rövid távon (felszabaduló energia másra)
- **Egy nappal halálom után:** csak azokkal a kérdésekkel foglalkozni, ami hosszú távon (min. 10 év) befolyásol
- **Múzeum stratégia:** eddigi eredmények elismerése, nem szükséges hirtelen nagy váltás
- **Mit nem helyett, mit igen:** fókusz a jövő előkészítésén
- **Tarantino-módszer:** szakértői rutinokra épített, algoritmizált megoldások

### 2.2.6. Rendszerszemléletű Coaching<sup>12</sup>

A rendszerszemléletű megközelítés az egyént sokrétű szociális kapcsolatain keresztül szemléli. Ez nem csak a problémák előfordulására, elemzésére vonatkozik, hanem a megoldások megtalálásában, erőforrások mozgósításában is számol vele.

Összefüggésekben gondolkodik, támaszkodik a pozitív emberi kapcsolatokra.

#### Alkalmazott eszközök

- **Szerepcsere:** másik szereplő helyzetéből látni a konfliktust, megéléseket, megoldást
- **Timeline:** életutat szimbolizáló kötélén végig sétálva megélni és tudatosítani az élethelyzeteket, állomásokat, azok jelentőségét.
- **Szalutogenezis:** pszichológiai immunrendszert (koherencia érzet) vizsgálja; mennyire képes és hajlandó az ügyfél az élet kihívásaiba részt venni
- **Schulz von Thun (4 fül) modell:** Tartalmi, kapcsolati, önkifejezési, cselekvési szintek vizsgálata

---

<sup>12</sup> Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette KELLÓ ÉVA, Akadémiai Kiadó, 2014

### 2.2.7. Tranzakcióanalitikus Coaching<sup>13</sup>

A Tranzakcióanalízis a személyiség, a kommunikáció és a rendszerszintű változások elmélete.

Gyakorlatias, könnyen érthető áttekintést ad, amivel megérthetőek bizonyos elakadások, mintázatok.

#### Alapfogalmak

- **Énállapotok:** viselkedés-, gondolat-, és érzelmi mintázat

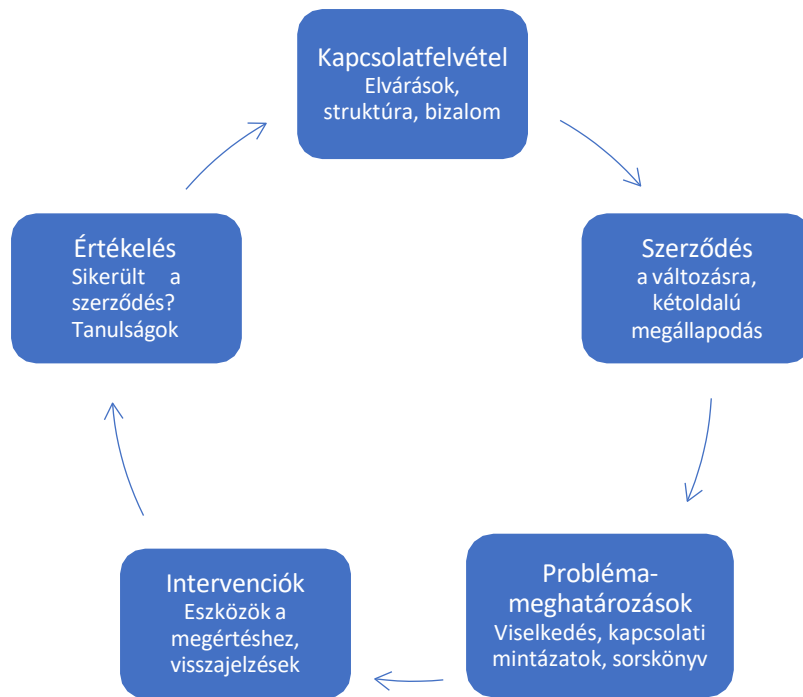
Szülő	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kritikus: irányít, bírál, kontrollál, szabályoz</li><li>• Gondoskodó: támogat, véd, törődik, segít</li></ul>
Felnőtt	<ul style="list-style-type: none"><li>• racionális, kompetens, döntésképes, tudatos, objektív</li></ul>
Gyerek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alkalmazkodó: engedelmes, szófogadó, előzékeny, megalégedő</li><li>• Lázadó: engedetlen, dacos, dühös, ellenálló</li><li>• Szabad: kreatív, kíváncsi, spontán, intuitív</li></ul>

5. ÁBRA ÉNÁLLAPOTOK (FORRÁS: ERIC BERNE, 1984) SAJÁT SZERKESZTÉS

A felnőtt énállapot elérése a cél a coachigban.

- **Tranzakciók:** két ember kommunikációja; ingerek és válaszok sorozata; lehet kiegészítő, keresztezett vagy rejtett
- **Sorskönyv:** életterv, amelyet tudattalanul alkotunk és nyereséghez (ismerős érzés, ami megerősíti az alapfeltevést) vezet
- **Rakett, félreismerés:** autentikus érzések elfedése, a „megengedettel”
- **Játszma:** ismétlődő tranzakciósorozat, amelyben a felek nyereséget élnek meg
- **OK/nem OK mátrix:** életpozíció felismerése

<sup>13</sup> Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette KELLÓ ÉVA, Akadémiai Kiadó, 2014



6 ÁBRA: TA-S COACHING LÉPÉSEI (FORRÁS: VAN POELIE, 2013) SAJÁT SZERKESZTÉS

### Alkalmazott eszközök

- **Ötszék technika:** énállapotok felismerése, megjelenítése
- **Sztrórogram:** egységnyi elismerés (pozitív vagy negatív) detektálása
- **Drámaháromszög:** elfoglalt szerepek felismerése és megváltoztatása
- **Tesztek:** pl. énállapot, driver, életpozíció, stb

### 2.2.8. Reflektív (szupervíziós) Coaching<sup>14</sup>

Alapjaiban különbözik a többi coaching irányzattól: célja elsősorban segítő szakemberek kompetencia fejlesztése. Elsődleges a tudatosító, feltáró funkciója, legfontosabb eleme az önreflexió, az érzelmi intelligencia fejlesztése. Interdiszciplináris megközelítés.

#### Alkalmazott eszközök

- **Belső team megjelenítése:** belső reakciók megszemélyesítése, kihangosítása
- **Szoborállítás:** csoportszerepek, konfliktusok, érzések megjelenítése
- **Külső kör - belső kör:** tudatosító, megfigyelő pozíció hangsúlyozása külső/belső körben megéltek alapján
- **Kulcsok:** többféle eszköz lehet, cél a coachee személyének és helyzetének kapcsolatba hozása

### 2.2.9. Wingwave Coaching<sup>15</sup>

Az érzelmekkel, azok feldolgozásával, az egyensúly megteremtésével, stressz csökkentésével foglalkozik.

Három fő alkotóeleme a Bilaterális agyfélteke stimuláció, az Izomteszt (kineziológia) és a Neuro Lingvisztikus programozás.

Agykutatás új felfedezésein alapuló, védett, DIN EN ISO 9001 minősítéssel rendelkező stresszoldó módszer.

---

<sup>14</sup> Coaching felfogások. Egyed Ildikó, Pannon Egyetem, egyetemi jegyzet, 2024

<sup>15</sup> Coaching felfogások. Egyed Ildikó, Pannon Egyetem, egyetemi jegyzet, 2024



### 3. Tevékenység alapú coaching

#### 3.1. Mi a tevékenység alapú coaching?

A tevékenység alapú coaching (Activity-Based Coaching) egy olyan coaching megközelítés, amelyben a coach és az coachee közös, **aktív tevékenységeken** keresztül dolgozik az ügyfél céljainak elérésén.

Ez a módszer a hagyományos, általában ülő helyzetben zajló beszélgetés helyett vagy mellett különböző fizikai, művészi vagy szellemi aktivitásokat von be a folyamatba.

A tevékenységek lehetnek például séta, sport, természetben való tartózkodás, művészeti tevékenységek (írás, festés, rajz), vagy bármilyen más olyan aktív cselekvés, amely az ügyfél számára inspiráló és támogató lehet a célok elérésében.

Ez a coaching forma lehetőséget nyújt arra, hogy az ügyfél a **testi mozgás** és a **kreatív aktivitás által** szabadabban gondolkodjon, jobban kapcsolódjon a belső folyamataihoz, és új perspektívák nyíljanak meg előtte. A tevékenység közbeni beszélgetés segít a gondolatok áramlásában, csökkenti a stresszt, növeli a koncentrációt és a kreativitást, ezáltal hatékonyabbá téve a coaching folyamatot.

A megszokott környezetből, tevékenységekből való kilépés, a **formális keretek kitágítása** oldja a különböző szerepek által ránk szabott viselkedési, gondolkodási normákat, gátakat is.

#### 3.2. Miért a tevékenység alapú coaching?

Az **emlékkapcsok** (memory anchors) koncepciója azt sugallja, hogy bizonyos tevékenységek, helyszínek, illatok és egyéb érzékszervi ingerek segíthetnek az emlékek felidézésében, majd később a cselekvés, aktivitás fenntartásában. Több kutatási eredmény is alátámasztja, hogy az ilyen ingerek erősíthetik a memóriát és az emlékezeti folyamatokat.

#### **Kontextuális Tanulás és Felidézés**<sup>16</sup>

Godden és Baddeley (1975) kísérlete híres példája annak, hogyan hat a környezet az emlékezetre. A kutatók búvárokat kértek meg, hogy tanuljanak meg szavakat víz alatt és szárazföldön, majd ugyanazokat a szavakat idézzék fel ugyanazon a helyszínen vagy a másikon. Az eredmények azt mutatták, hogy a résztvevők jobban emlékeztek a szavakra, ha ugyanazon a helyszínen idézték fel őket, ahol megtanulták. Ez a kontextuális tanulás és felidézés hatását bizonyítja.

---

<sup>16</sup> Godden DR, Baddeley AD. 1975 Context-dependent memory in two natural environments: on land and underwater. *Br. J. Psychol.* 66, p. 325-331.

## **Illatok és Emlékezet**

**Herz és Engen** (1996) <sup>17</sup> kutatása kimutatta, hogy az illatok erős emlékkapcsokként működhetnek. Az illatok gyakran érzelmi reakciókat váltanak ki, és az emlékek felidézését is megkönnyíthetik. Ez az úgynevezett "Proust-jelenség", amely arra utal, hogy egy bizonyos illat képes előidézni egy rég elfeledett emléket.

## **Fizikai tevékenységek és emlékezet**

**Schmidt-Kassow** (2013) <sup>18</sup> tanulmánya szerint a fizikai aktivitás, például a séta, javíthatja a tanulást és a memóriát. A tanulmány résztvevői vagy ülve, vagy sétálva tanultak meg egy szavakat, majd felidéztek azokat. Az eredmények azt mutatták, hogy a séta közben tanuló résztvevők jobban teljesítettek a felidézési teszteken.

**Hannaford** (2005) <sup>19</sup> szerint a mozgás és az emlékezet integrálása, például a tanulás közbeni séta vagy mozgás, növelheti a kognitív feldolgozást és javíthatja az emlékezetet. A test és az elme közötti kapcsolatot hangsúlyozza, és azt sugallja, hogy a fizikai aktivitás támogatja a mentális folyamatokat.

## **Mnemotechnikai Eszközök**

**Bower** (1972) <sup>20</sup> kutatása szerint a mnemotechnikai eszközök, mint például az asszociációs technikák, segítenek az információk hatékonyabb tárolásában és felidezésében. Az ilyen eszközök gyakran vizuális vagy mozgásbeli elemeket tartalmaznak, amelyek segítenek az emlékek rögzítésében.

Az emlékek felidézését nagyban segíthetik az olyan ingerek, mint a helyszínek, illatok és fizikai tevékenységek. Ezek az **ingerek támpontokat** biztosítanak, amelyek összekapcsolják az emlékezeti folyamatokat a környezeti elemekkel. A tevékenységalapú coaching során alkalmazott különböző tevékenységek, mint például a séta, sport vagy rajzolás jelentősen javíthatják a coaching hatékonyságát azáltal, hogy erős **emlékkapcsokat** hoznak létre.

---

<sup>17</sup> RACHEL S. HERZ: Review and analysis. *Psychonomic Bulletin & Review* 1996,3 p. 300--313

<sup>18</sup> Schmidt-Kassow M, Deusser M, Thiel C, Otterbein S, Montag C, Reuter M, et al. (2013) Physical Exercise during Encoding Improves Vocabulary Learning in Young Female Adults: A Neuroendocrinological Study. *PLoS ONE* 8(5): e64172. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0064172>

<sup>19</sup> Hannaford, Carla: *Smart moves: why learning is not all in your head*. Salt Lake City, Utah: Great River Books, 2005.

<sup>20</sup> Bower, G. H. (1972). Mental imagery and associative learning. In L. W. Gregg, *Cognition in learning and memory*. John Wiley & Sons.

## Flow elmélet<sup>21</sup>

Csikszentmihályi Mihály flow-elmélete - az optimális élmény és teljesítményállapot eléréséről - nagy jelentőséggel bír a tevékenység alapú coachingban. A flow-állapot a teljes elmélyülést és fókuszot jelent egy tevékenység során, amelyben az egyén képességei és a feladat kihívásai egyensúlyban vannak. Ennek a koncepciónak a tevékenység alapú coachingban való alkalmazása több szempontból is jelentős lehet:

- **Fókusz és jelenlét:** A coaching során a flow-állapot elérésének célja, hogy az ügyfél teljes figyelmét és jelenlétét biztosítsa a tevékenységek során. Ez az állapot segít, hogy az ügyfél minden zavaró tényezőt kizárjon, növelve az önreflexiót, az önismeretet, és így a hatékonyabb fejlődést.
- **Motiváció és belső hajtóerő:** A flow-ban való részvétel gyakran növeli az egyén belső motivációját, mivel a flow-élmény maga örömforrássá válik. A tevékenység alapú coaching során az ügyfelek olyan tevékenységeken keresztül kerülhetnek flow-állapotba, amelyek a fejlődésükhöz kapcsolódnak, így motivációjuk és elkötelezettségük is nő.
- **Kihívások és képességek egyensúlya:** Csikszentmihályi kutatásai azt mutatják, hogy a flow-állapot elérése akkor valósul meg, ha a feladat nehézségi szintje illeszkedik az egyén képességeihez. A coachingban ez azt jelenti, hogy a coachnak olyan kihívásokat kell kialakítania, amelyek épp elég nehezek ahhoz, hogy fejlődést igényeljenek, de nem túl nehezek ahhoz, hogy szorongást vagy frusztrációt okozzanak.
- **Teljesítmény és fejlődés:** A flow-élmény során az ügyfél gyakran saját határait feszegeti, ami hozzájárul a személyes és szakmai fejlődéshez. A coaching folyamatban a flow megélése elősegítheti, hogy az ügyfél önbizalma növekedjen, realisabban értékelje saját képességeit, támaszkodjon meglévő erőforrásaira, és mozgósítani tudja azokat, így a kitűzött célokat el tudja érni.
- **Értelmes és örömteli munka:** A flow lehetőséget ad arra, hogy az ügyfél számára az adott tevékenység ne csak egy elvégzendő feladat legyen, hanem örömteli, értelmes élmény is. Ez a tevékenység alapú coachingban segíthet abban, hogy az ügyfelek az életük különböző területein örömet és értelmet találjanak.

Összességében a flow-állapot elérése a tevékenység alapú coachingban növelheti az ügyfél elkötelezettségét és elégedettségét, elősegítve a mélyebb tanulást és fejlődést.

---

<sup>21</sup> Csikszentmihályi Mihály: Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája. Budapest, Akadémiai Kiadó Zrt., 2022

Csikszentmihályi elmélete alapján a flow a coachingban nemcsak a teljesítményt növeli, hanem hozzájárul az ügyfelek pozitív érzelmi állapotához és személyes kiteljesedéséhez is.

### **Mozgás idegrendszeri hatásai<sup>22</sup>**

A mozgás számos rövid távú hatást gyakorol az idegrendszerre és a hormontermelésre, különösen a szerotonin, dopamin, oxitocin és endorfinok szintjére. Ezek a neurotranszmitterek és hormonok fontos szerepet játszanak a hangulat, a motiváció, a stresszkezelés és az általános jólét szabályozásában.

Coaching tevékenység során ez jelentősen támogatja a folyamat sikerét, „támaszkodhatunk” a hormonok hatására is.

#### **Szerotonin**

Elsősorban a hangulat, az alvás, az étvágy, és a szociális viselkedés szabályozásában játszik szerepet. Gyakran a „jó közérzet” neurotranszmittereként említik. Fizikai aktivitás, különösen az aerob mozgás, növeli a szerotoninszintet az agyban. Ez a hatás hozzájárul a mozgás utáni jó közérzethez, és segíthet enyhíteni a depresszió és szorongás tüneteit. A szerotoninszint emelkedése javíthatja a hangulatot és a mentális tisztaságot.

#### **Dopamin**

Motivációért, jutalomérzésért és a motoros funkciókért felelős neurotranszmitter. Kapcsolatban áll a tanulással, figyelemmel és az érzelmi válaszokkal. A testmozgás, különösen az intenzív vagy kihívást jelentő mozgásformák, növelik a dopamintermelést. Ez a növekedés elősegíti a jutalomérzetet, motivációt, és javítja a fókuszot, valamint a kognitív teljesítményt. A dopamin szintjének növekedése edzés közben és után hozzájárul a "runner's high" („futók gyönyöre”) jelenséghez.

---

<sup>22</sup> <https://hu.wikipedia.org/wiki/Kateg%C3%B3ria:Neurotranszmitterek> (megtekintve: 2024.11.01.)

## **Oxitocin**

Az oxitocin az úgynevezett "szeretet" vagy "kötődési" hormon, amely fontos szerepet játszik a társas kapcsolatokban, a kötődésben, és a szorongás csökkentésében. Az oxitocin szintje általában a szociális interakciók és érintés során emelkedik, de mozgás közben is növekedhet, különösen, ha az edzés társas tevékenység része, mint például a csapatsportok, páros gyakorlatok vagy csoportos edzések. Az oxitocin segít csökkenteni a stresszt és növeli a szociális kötődést.

## **Endorfinok**

Az endorfinok természetes fájdalomcsillapítóként működnek a szervezetben, és hozzájárulnak a jó közérzet kialakulásához. Ezek a peptidek stresszhelyzetekben szabadulnak fel, hogy enyhítsék a fájdalmat és kellemes érzést keltsenek. A mozgás, különösen az intenzív vagy tartós testmozgás (mint például a futás, úszás, vagy erőnléti edzés) jelentős mértékben növeli az endorfinszintet. Ez a növekedés hozzájárul az edzés utáni boldogságérzethez és a fájdalomérzet csökkenéséhez. Az endorfinok felszabadulása is összefüggésbe hozható a "runner's high" (intenzív boldogság és stresszmentesség) állapotával.

## **Tanulási stílus**

A tanulási stílus személyiségenként változó. Az információ felvételében, befogadásában szerepe van annak, hogy melyik csatorna használata jellemző, mely ismeretszerzési folyamat eredményesebb az egyén számára.

A legelterjedtebb elmélet az érzéketi modalitások szerinti kategorizálás. Eszerint alapvetően három alaptípus, illetve ezek kombinációja létezik: az **auditív** (hallásra épülő) stílus, a **vizuális** (látásra épülő) stílus, a **kinesztetikus** (mozgásra épülő) stílus, és a **vegyes** (hallásra, látásra és mozgásra épülő) stílus. A coaching folyamat eredményességét befolyásolhatja, ha ezekre a szempontokra is figyelemmel vagyunk, az egyén számára leginkább meghatározó stílushoz alakítjuk a körülményeket.

### 3.3. Tevékenység alapú coaching típusai, módszerek és jellemzőik

A tevékenység alapú coaching különböző tevékenységeket integrál a coaching folyamatába, hogy támogassa a klienseket céljaik elérésében. Mivel minden coaching folyamat a benne részt vevők felkészültségétől, igényeitől, lehetőségétől, kreativitásától függ, így az itt felsorolt típusok a teljesség igénye nélkül készültek. Gondolatébresztő módszerek és lehetőségek, amelyet a szereplők alakítanak, bővítenek tovább.

#### 3.3.1. Sétáló coaching (Walking Coaching)

Olyan coaching módszer, amely során a coach és a kliens sétálás közben folytatja a coaching beszélgetést. Ez a módszer az egyre népszerűbb tevékenység alapú coaching egyik formája, amely a fizikai aktivitást és a természetes környezetet kombinálja a mentális és érzelmi fejlődés elősegítése érdekében.

#### Jellemzői és előnyei:

A séta gyakran **természetes környezetben**, például parkban, erdőben vagy vízparton történik. A természet nyugtató hatása és a friss levegő elősegíti a relaxációt és a **mentális tisztaságot**.

A természetes környezet ösztönzi a kreativitást, javítja a hangulatot és csökkenti a stresszt.

A sétálás, mint **fizikai aktivitás**, serkenti az agyi vérkeringést, ami **növeli a kognitív** funkciókat, mint például a kreatív gondolkodást és a problémamegoldást.

A mozgás segít a gondolatok áramlásában, ami elősegíti a mélyebb önreflexiót és a világosabb gondolkodást.

A sétáló coaching előrelépést hoz létre fizikailag és mentális értelemben is.

**Kevésbé formális**, mint egy hagyományos irodai környezetben zajló coaching ülés. Ez lehetőséget ad a kliensnek, hogy **szabadabban** és természetesebben fejezze ki magát.

A gyaloglás egy **másik helyre** visz fizikailag is, el a szokásos munkahelytől: ha eltávolodunk az irodától, munkahelytől és új helyre megyünk, nagyobb a valószínűsége az **új gondolatoknak, új ötleteknek**, másképp látjuk a dolgokat, áttörést érhetünk el. Séta közben a kliensek könnyebben beszélnek az érzelmeikről, mivel a **fizikai aktivitás** segít **oldani** a belső feszültséget és **gátlásokat**.

A séta során kialakuló mozgásban lévő beszélgetés elősegítheti a komfortérzetet és az őszinte kommunikációt.

A séta jótékony hatással van a testi egészségre, csökkenti a stresszt és növeli az energiaszintet.

A fizikai aktivitás segít a feszültség oldásában, és a séta végére a kliens gyakran frissebbnek és energikusabbnak érzi magát.

A mozgás és a **változó környezet** segíthet a kliensnek **új perspektívák** kialakításában és friss ötletek generálásában. Új távlatokat nyit, hiszen séta közben előre tekintünk a horizontra. **Kék égbolt gondolkodás:** az NLP szerint, amikor gondolkodunk, a szemünk különböző irányba mozog, a felfelé nézés kreatív gondolkodást jelez, ami új és változatos lehetőségeket nyithat meg. A szabadban nincsenek falak, plafon, ami gátat szab a szemlélőnek. A szabadban hozzáférhetünk a „kék ég gondolkodásához”, ahol nagyobb valószínűséggel leszünk nyitottak az új koncepciókra, új ötletekhez jutunk, és **kevésbé lesz korlátozott a gondolkodás.**

A sétáló coaching a **természetet** használja **inspirációként:** pl. tavasz-nyár-ősz-tél megújulási ciklusa párhuzamba állítható a coachee életében zajló folyamatokkal. A séta során a kliens gyakran olyan **felismerésekre** jut, amelyeket egy **statikus** környezetben **nehezebb** lenne elérni.

A sétáló coaching **fokozza a hallást:** az egymás mellett sétálás megszünteti az arckifejezések, testbeszéd stb. 'zavaró' tényezőit. Mindkét fél előre néz, nincs vagy kevés a szemkontaktus, jobban lehet a **hangokra koncentrálni.** Hallható amit mondanak, amit nem; a szóhasználat; a sóhajok; a hangszínváltozások; a tempóváltozások; a csend és annak minősége.

### **Alkalmazási Területek**

A séta közbeni coaching kiváló módszer a **stressz csökkentésére** és a lelki **egyensúly** helyreállítására.

A séta elősegíti a **kreatív gondolkodást**, így hasznos lehet azok számára, akik kreatív megoldásokat keresnek problémáikra.

Segíthet a hosszú távú célok meghatározásában és a stratégiai tervezésben.

Támogatja a klienst az **egészséges életmód** kialakításában, hiszen maga a séta is egyfajta egészséges szokás.

### **Módszerek, eszközök:**

- **Környezet, mint kommunikációs eszköz: metaforák és analógiák**  
Pl. csomópontok, útelágazások, lezárások, kerülőutak,



- **Fizikai megélések párhuzamba állítása**

pl. séta tempója? milyen érzés a nehéz terepen sétálni? milyen gondolatokkal indul?  
mi segíti a haladást?



- **Ciklikusság megfigyelése**

pl. összefüggések keresése; ismétlődések, megújulás, ébredés, lezárás



- **Természeti erőforrások, mint szimbólumok**



pl. fa, patak, madarak, raj, ...stb.



### **Kihívások**

Külső környezeti tényezők, mint az **időjárás** vagy a **zaj, zavaróak** lehetnek.

Néhány ügyfél számára nehezebb lehet **fenntartani a fókuszt** a séta során, mivel a mozgás és a környezet változása elvonhatja a figyelmet.

**Anna-Marie Watson**, PCC sétáló coaching során az alábbira hívja fel a figyelmet <sup>23</sup>: A szabadtéri munka megtervezésének és előkészítésének gyakorlati megfontolásai a WALKTALK mozaikszóval dolgozva lefedhetők:

**Walking Works Wonders - A gyaloglás csodákra képes:** A tudományos kutatások is bizonyítják a séta erejét. Az ügyfelek megélése nyugodtabb séta során, mint egy konzultációs szobában szemben ülve. Egymás mellett sétálva nagyobb az egyenlőség érzése, és a csend megengedése könnyebb.

**An Open Mind - Nyitott elme:** Nyitottság a módszertanra és a mozgással kombinált szabadban való tartózkodásból eredő, természetes módon létre jövő befogadó állapot.

**Location - Helyszín:** Olyan helyszín szükséges, ami biztonságos, inspiráló, könnyen megközelíthető, megfelelő terepviszonyokkal.

**Keep Plan B in Mind - Legyen B-terv!:** A felek biztonságának érdekében, a körülmények figyelembe vételével.

**Test It Out - Tesztelj!:** 'Éles' bevetés előtt érdemes próbát tenni pl. egy kollégával.

**Add Element Creativity - Légy kreatív!:** Használd pl. a környezet elemeit, a hatásokat a beszélgetéshez.

---

<sup>23</sup> Anna-Marie Watson: Step Outside: Walk and Talk Coaching (online) Megjelent: International Coaching Federation, 2019.10.09. Hozzáférés: <https://coachingfederation.org/blog/walking-and-talking-coaching> [megtekintve 2024.10.29.].

**Look into Health Safety - Ügyelj az egészségbiztonságra!:** Testi, szellemi, fizikai, jogi, stb. értelemben is.

**Keep It Fun - Élvezd!**

A sétáló coaching hatékony módszer lehet azok számára, akik előnyben részesítik a mozgást és a természetet a hagyományos coaching ülésekkel szemben, és akik szeretnék új perspektívából megközelíteni céljaikat és problémáikat.

### 3.3.2. Sporttevékenység alapú coaching

Módszer, amely a fizikai aktivitást integrálja a coaching folyamatába. Ez a megközelítés egyesíti a sport és a coaching előnyeit, hogy a kliensek jobb teljesítményt érjenek el mind a fizikai, mind a mentális területen. A sporttevékenység-alapú coaching különösen hasznos lehet azok számára, akik jobban reagálnak a cselekvésorientált megközelítésekre, vagy akiknek fontos a testi és lelki egyensúly fenntartása.

A sporttevékenység-alapú coaching nem azonos a sportcoachinggal! Utóbbi esetben elsődleges cél a sportoló mentális támogatása a teljesítménynövelés érdekében, azért, hogy a sportoló az adott sportágban a lehető legjobb eredményt érje el. A sporttevékenység-alapú coaching viszont a sportot eszközként használja a folyamatok, fejlődési támogatására.

#### Jellemzői és Előnyei:

A fizikai aktivitás, mint például futás, úszás, kerékpározás, vagy akár csapatjátékok, pozitív hatással van mind a testi, mind a lelki egészségre. **Növeli az energiaszintet, csökkenti a stresszt, és javítja a hangulatot.**

A sporttevékenységek serkentik az agyban az **endorfinok** termelődését, ami természetes módon javítja a kliens **közérzetét** és mentális állapotát.

A sporttevékenységek során a kliensek megtanulhatják, hogyan **koncentráljanak** egy adott **célra**, és hogyan használják ki a **testi erőfeszítést** a **mentális fókusz növelésére**. A coaching során a fizikai kihívásokkal való szembenézés segít a klienseknek jobban **megérteni** saját **korlátaikat** és **erősségeiket**, és motiválja őket a céljaik elérésére. A sport természeténél fogva **kihívásokat** állít a kliens elé, amelyek segítenek **fejleszteni** a kitartást, a **mentális erőt** és a rugalmasságot. Az ilyen coaching típus segíthet a klienseknek megtanulni, hogyan **kezeljék a kudarcokat**, és hogyan álljanak újra talpra, ami átvihető a személyes és szakmai életükbe is.

Ha a coaching csoportos sporttevékenységeket is magában foglal, akkor ez fejlesztheti a **csapatmunka** képességeit és elősegítheti a kapcsolatteremtést másokkal.

A sportokon keresztül megtapasztalt közös élmények és a közös célok elérése növelheti a bizalmat és az **együtműködést** a résztvevők között.

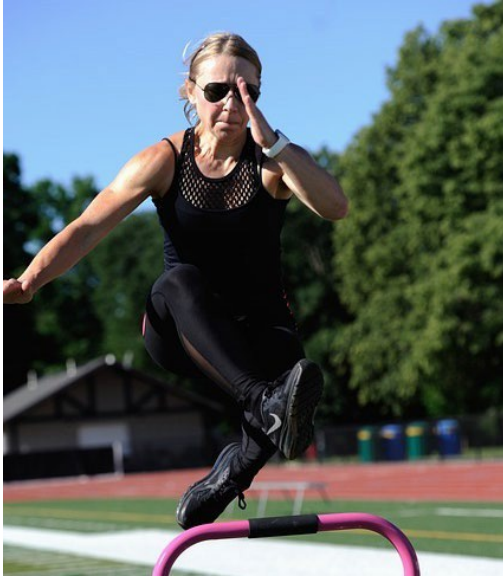
A fizikai teljesítmények elérése során a kliensek növelhetik **önértékelésüket** és önbizalmukat, hiszen az **eredmények** azonnal mérhetők és **érezhetők**. A **sikerélmények**, mint például egy új sporteredmény elérése vagy egy fizikai cél teljesítése, pozitív hatással vannak a kliens általános **énhatékonyaságára**.

A sporttevékenység hatékony eszköz a stressz csökkentésére és a **mentális tisztaság** elősegítésére. Segít az érzelmi egyensúly megőrzésében, mivel a sport segíthet az **érzelmek kezelésében** és a mentális jólét fenntartásában.

## Módszerek, eszközök

- **Fizikai megélések párhuzamba állítása**

pl. testtudatosság, testérzetek megélése, kihangosítása; energiagazdálkodás; fájdalomtűrés;



- **Mentális tapasztalások egyéb folyamatokra átültetése**

pl. versengés; siker, kudarc feldolgozása; felkészülés; támogatók; ...stb



- **Folyamat azonosságainak feltérképezése**

pl. célállítás; tervezés; felkészülés; módosítások;



- **Csapatban való működés tudatosítása**

pl. csapattagok észlelése, bevonása; erőforrás; bizalom;



A sporttevékenység alapú coaching egy dinamikus és hatékony módszer, amely **kombinálja a fizikai aktivitás előnyeit a coaching folyamatával**. Ez a megközelítés különösen alkalmas azok számára, akik szeretik a kihívásokat, és akik számára a testi-lelki egyensúly és a **cselekvésorientált tanulás** a legjobb út a személyes és szakmai fejlődéshez.

### 3.3.3. Művészet-, és kézművestevékenységi alapú coaching

Kreatív és innovatív coaching módszer, amely a művészeti tevékenységeket integrálja a coaching folyamatába. Ezen a megközelítésen keresztül a kliensek különböző művészeti formákat, például festést, rajzolást, szobrászatot használnak arra, hogy mélyebb önismeretre tegyenek szert, és megoldásokat találjanak személyes vagy szakmai problémáikra.

A művészet alatt itt minden olyan képet, alkotást értünk, amit az ügyfél a színek, formák, vonalak, textúrák és képek használatával állít elő, és amely jelentést hordoz a számára.

#### Jellemzői és előnyei:

A művészet alapú coaching segíti a klienseket abban, hogy **kreatív** módon **fejezzék ki érzéseiket**, gondolataikat és tapasztalataikat. A művészeti tevékenységek gyakran lehetőséget adnak a **szavakkal nehezen kifejezhető** érzelmek és gondolatok **felszínre** hozására. A művészeti tevékenységek lehetőséget biztosítanak arra, hogy a kliens **szavak nélkül** kommunikáljon. Ez különösen hasznos lehet olyan kliensek számára, akik nehezen tudják megfogalmazni érzéseiket vagy akik verbális kommunikációban gátoltak. A képi vagy zenei kifejezőmód gyakran segít **megkerülni a tudatos gondolkodás** korlátait, és közvetlenül a tudatalatti szintjén dolgozik. A képalkotás lehetővé teszi az emberek számára, hogy külsővé tegyék és megértsék azt, amit egyébként nehéz szavak szintjén megfogalmazni. (A művészetterapeuták is ezt a megközelítést használják a terápiába).

Az alkotási folyamat során a kliensek gyakran olyan **felismerésekre** jutnak, amelyek mélyebb **önismerethez** vezetnek.

A művészeti folyamatok segíthetnek a klienseknek **új perspektívákat** találni problémáikra, és kreatív megoldásokat kidolgozni. Az alkotás során a kliensek **kísérletezhetnek**, hibázhatnak, és újra megpróbálhatják, ami ösztönzi a **rugalmas gondolkodást**.

A művészeti alkotás lehetővé teszi a kliensek számára, hogy **újraértelmezzék** problémáikat, és **szimbolikus szinten** dolgozzák fel azokat. A képet át lehet színezni, hozzá lehet tenni, ami transzformációs változásokhoz vezethet a való életben is.

A művészeti tevékenységek elősegítik az **érzelmek felszabadítását** és feldolgozását. Az alkotás egy **biztonságos és kontrollált** módja annak, hogy a kliens feldolgozza a stresszt, a szorongást vagy más negatív érzéseket. Az érzelmi feldolgozás során a kliensek gyakran találkoznak eltemetett érzelmekkel, amelyeket a tudatos gondolkodás elfojtott. A kliensek szabadon kifejezhetik tudatos és tudattalan élményeiket a képalkotással. A létrehozása után **kézzelfogható** dolog kerül a kezébe, amivel el tud **kezdeni dolgozni**: látja, érinti, beszél róla.

A művészetalapú coaching segíti a klienseket abban, hogy **felfedezzék** saját **kreatív** képességeiket és erősségeiket, ami növelheti az **önértékelésüket** és önbizalmukat. A sikeres alkotási folyamat és az elkészült mű pozitív visszajelzése növeli a kliens önbizalmát és éhatékonyságát.

Segít a klienseknek mélyebb önismeretre szert tenni, és felfedezni belső erőforrásaikat. Az **alkotási** folyamat **során** a kliensek **új perspektívákat** nyerhetnek életük különböző területein.

Ideális olyan kliensek számára, akik fejleszteni szeretnék kreativitásukat vagy akik **kreatív blokkokkal** küzdenek. Kreatív tevékenység során agy kreatív központjai, például a **jobb agyfélteke**, erőteljesen **aktiválódnak**, ami elősegíti az új ötletek és megoldások kialakulását. A művészetalapú coaching segít **feloldani** a kreatív gátakat.

Az alkotással összekötött coaching teret ad a jobb agyféltekének, lehetővé teszi, hogy az **összetett gondolatok** és érzelmeik **külsővé** váljanak és megnyilvánuljanak.

A rajzolás **erősíti a neurális hálózatokat**<sup>24</sup> :

- Az fMRI-vizsgálatok azt mutatják, hogy a fizikai rajzolás aktiválja az agy jutalmazási rendszerét. A mediális prefrontális kéreg fokozott véráramlása felszabadítja a dopamint, a motivációhoz és a fókuszhhoz kapcsolódó neurotranszmittert.
- A rajzoláshoz szükséges összpontosított figyelem elcsendesíti az agy félelemközpontját, az amygdalát. A rendszeres naplózás legalább 60%-kal csökkenti az amygdala aktivitást. Az írás és a rajzolás kombinálása felerősíti ezeket a neurális előnyöket.
- Következetes gyakorlással a rajzolás a neuroplaszticitás révén újrahuzalozhatja az agy idegi kapcsolatait, új idegpályákat hozva létre. A negatív gondolati minták felborulnak, önbizalom lép a helyébe.

Az eredményesség összetevője az is, hogy az ügyfelek **aktív** módon vannak jelen az **alkotás** folyamatában, nem passzív megtekintőként, szemlélőként.

Az **új kézműves technikák** elsajátítása serkenti az agy **neuroplaszticitását**, azaz az agy képességét az új kapcsolatok kialakítására és a meglévők megerősítésére. Ez javítja a tanulási képességeket és az adaptációs készségeket.

---

<sup>24</sup>Heather Gordon: Overcoming Imposter Syndrome: How Leaders Can Draw on Their Brain's Neural Power (online) Hozzáférés: <https://www.highgroundinsights.com/blog/overcoming-imposter-syndrome> (megtekintve: 2024.10.30.)

A kreatív tevékenységek során - különösen ha azok relaxációval járnak - növekszik az **endorfin** és a **szerootonin** szint, ami hozzájárul a jó közérzethez és a stressz csökkentéséhez.

Csoportos coachingban a közös művészeti tevékenységek elősegítik a **csapatmunka** fejlesztését, a kommunikáció javítását, ezzel a közös célok elérését.

## Módszerek, eszközök

- **Manifesztáció**

pl. elképzelt céljait, vágyait, jövőképét vagy érzések vizuális megjelenítése;



- **Mood Board**

pl. érzelmi állapot és/vagy célok, vágyak megjelenítése színek, szimbólumok segítségével



<sup>25</sup> Chelle Stein: What is a Mood Board? (online) Hozzáférés: <https://artjournalist.com/how-to-make-mood-boards/> (megtekintve: 2024.10.30.)



- **Testtérképezés**

pl. érzelmekhez való kapcsolódás; érzelmek felismerése, kezelése



- **Érzelmi színekör<sup>27</sup>**

pl. érzelmek felismerése; kapcsolódás




---

<sup>26</sup> Anna Sheather: Body mapping – connecting us to our emotions (online) Hozzáférés:

<https://www.artincoaching.co.uk/coaching-practice/body-mapping-connecting-to-our-emotions/>

(megtekintve: 2024.10.30.)

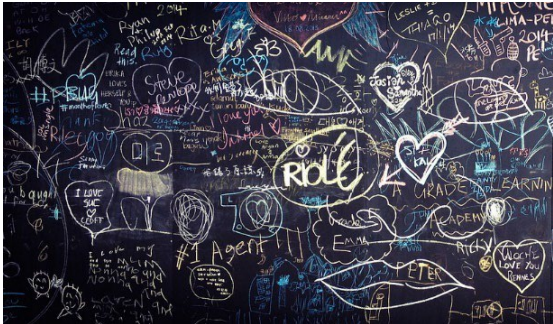
<sup>27</sup> Anna Sheather: Creative renewal – connecting to our emotions (online) Hozzáférés:

<https://www.artincoaching.co.uk/mindfulness/creative-renewal-connecting-to-our-emotions/> (megtekintve:

2024.10.30.)

- **Firkálás**

pl. mindfulness, itt és most megélése



### **Kihívások**

Nem mindenki érzi magát kényelmesen a művészi tevékenységekben, különösen azok, akik úgy gondolják, hogy nincs művészi tehetségük. Fontos, hogy a coach támogassa és bátorítsa a klienst, hogy nyitott legyen az alkotási folyamatra.

A művészet alapú coaching során előállított alkotások szubjektív értelmezése kihívást jelenthet. A coachnak óvatosnak kell lennie, hogy ne vetítsen személyes értelmezést a kliens alkotásaira, és teret adjon a kliens saját megértésének.

A **Művészet alapú Coaching (Art-Based Coaching)** egy különleges coaching megközelítés, amely a művészetek erejét használja a személyes és szakmai fejlődés támogatására. Ez a módszer ideális azok számára, akik nyitottak a kreatív folyamatokra, és keresik az alternatív utakat a személyes és érzelmi növekedéshez.

---

<sup>28</sup> Anna Sheather: Mindful doodling – a moment of calm in the helter skelter world we live in! (online)

Hozzáférés: <https://www.artincoaching.co.uk/mindfulness/mindful-doodling-moment-calm-festivities/>

(megtekintve: 2024.10.30)

### 3.3.4. Természet alapú coaching

A **Természet alapú coaching** egy olyan coaching módszer, amely a természetben történő tartózkodást és a természet elemeit használja fel a személyes és szakmai fejlődés elősegítésére. Ez a megközelítés a természet nyugtató és inspiráló hatásait kombinálja a coaching folyamattal.

#### Jellemzői és előnyei

Alapjaiban épít a **biofilia hipotézisre**<sup>29</sup>, ami az embernek az élő rendszerekhez kötődő, evolúciós hátterű pozitív pszichés viszonyát jelenti. Az emberiségnek a mentális fejlődéséhez és egészségéhez szüksége van arra, hogy más fajokhoz és a természethez is mély, kiegyensúlyozott kapcsolat fűzze.

A természetben tartózkodás segít a klienseknek **eltávolodni** a **mindennapi élet** stresszétől és zavaró tényezőitől, a környezetváltozás önmagában változást generál. A természetben töltött idő javítja a **mentális tisztaságot** és a fókuszot.

A friss levegő, a természetes hangok és a **zöld környezet nyugtató** hatással van az idegrendszerre, ami segíti a stressz csökkentését és a relaxációt.

A természet-alapú coaching elősegíti a kliensek mélyebb kapcsolódását a természethez, ami támogatja önmaguk jobb megismerését is. A természetben töltött idő ösztönzi az **elmélyült** gondolkodást és az **önreflexiót**.

A természet közelsége előhozza a kliensek **belső bölcsességét**, és segít **összhangba** kerülni **saját értékeikkel** és céljaikkal.

A természet-alapú coaching gyakran magában foglal **fizikai aktivitást**, például sétákat, túrázást vagy egyéb természetbeni mozgásformákat, amelyek hozzájárulnak a testi egészség fenntartásához és javításához.

A fizikai aktivitás során termelődő **endorfinok** pozitív hatással vannak a kliens hangulatára és általános jólétére.

A természet **inspiráló** hatása segít a klienseknek **kreatív** megoldásokat találni problémáikra. A természet elemei, mint a fák, vízfolyások vagy hegyek, **szimbolikus jelentést** hordozhatnak, és új perspektívákat nyithatnak meg.

A természetben tapasztalt **egyszerűség** és szépség gyakran segít a klienseknek **tisztábban látni** helyzetüket és megtalálni a lényegre törő megoldásokat. A természet-alapú coaching segíti a klienseket abban, hogy a **jelen pillanatra** fókuszáljanak, és **tudatosabbá** váljanak saját gondolataik, érzéseik és testi állapotaik

---

<sup>29</sup> Wikipedia. (online) Hozzáférés: [https://en.wikipedia.org/wiki/Biophilia\\_hypothesis](https://en.wikipedia.org/wiki/Biophilia_hypothesis) (megtekintve:

2024.10.30.)

iránt.

Megjelenhet a **biomimikri** is: a természetben keresünk megoldásokat a problémákra, hogyan oldja meg vagy győzi le a **természet a hasonló kihívást** (pl. alkalmazkodó színek)

Nature Connection Guide az alábbiakban foglal össze 10 módszert, amivel a természet hat ránk<sup>30</sup>:

1. Fitoncidok

Antimikrobiális szerves vegyületek, melyeket növények termelnek. Ezek a vegyületek hatással vannak az emberi immunrendszer fontos összetevőjét alkotó sejtekre is

2. Talaj

Talajban található baktériumok (*Mycobacterium vaccae*) csökkentik a stressz- és szorongásszintet, javíthatja hangulatot és erősítheti immunvédelmet

3. Félelem

Félelem érzésekor fokozódik a kapcsolódás igénye, jobb a hozzáférés a világ és univerzum összekapcsolódásába.

„A félelmetes események a személyes változás és növekedés egyik leggyorsabb és leghatékonyabb módszerei lehetnek”

4. Negatív ionok

Mozgó víz hatásakor keletkező negatív ionok megkötődnek és eltávolítják a port, penészpórákat, allergéneket. A negatív ionok magas szintje a levegőben javítja a kognitív működést, a termelékenységet, a jó közérzetet és csökkenti a stresszt, a depressziót és a szorongást.

5. Fraktálok

A fraktálban a minták ismétlődnek újra és újra, és olyan képeket hoznak létre, amelyek kaotikusnak tűnik, de valójában rend van. Szemlélése az emberi agy számára megnyugtató, lazító hatású. Leköti a figyelmet, elaltat, önreflexióra készítet.

6. Földelés

Föld felszínéről érkező negatív töltésű szabad elektronok szinkronizálódnak a test elektromos energiaszintjével pl. mezítláb járáskor.

---

<sup>30</sup> Duncan Murdoch: 10 Amazing Ways Nature Effects Us. (online) Hozzáférés:

<https://natureconnectionguide.com/10-amazing-ways-nature-effects-us/> (megtekintve: 2024.10.30.)

7. Napsütés

Napozáskor nő a hangulatot, közérzetet, szociális viselkedést, étvágyat, emésztést, memóriát és a szexuális vágyat befolyásoló szerotonin szint.

8. Hang

A nyugtató természethangok (vízcso bogás, szél, levelek) hatással vannak a menekülés vagy ijedtség irányítását és a pihenést, emésztést végző autonóm idegrendszer irányító testrendszerekre, és ezzel összefüggésben az agy nyugalmi tevékenységére.

9. Aroma

Növényi eredetű természetes szagok (illóolajok) hatással vannak az idegrendszerre. Az illatok lehetnek nyugtató hatásúak, szorongás oldók, esetleg neurológiai stimulánsok.

10. Gombák

Hatása alatt megváltozik az érzékelés, a gondolkodásmód, az érzésvilág és a létszemlélet.

A **Nature Coaching** tágabb felfogásban értelmezendő<sup>31</sup>. Ennek végső célja az ökológiai, társadalmi és spirituális megosztottság feloldása.

A Nature Coaching célja az **ökoszisztémákkal való összekapcsolódás**, és a kölcsönös függés tudatosításával a legjobb személyes és kapcsolati alkalmazkodás kialakítása. A természettel való érintkezés pozitív hatással van a testi, lelki jólétre. Ahhoz, hogy a természet ilyen hatást gyakoroljon az emberre, nem elég, ha a foglalkozást a szabadban végezzük. A coachnak elő kell segítenie a coachee-ban a jelenlét, a tudatosság, megfigyelés, nyitottság és meghallgatás képességét.

Az ember jóléte függ a bolygó jólététől – ennek a tudatosítása a Nature Coaching fő feladata.

---

<sup>31</sup> Diana Tedoldi: What is Nature Coaching? (online) Hozzáférés: <https://coachfederation.org/blog/nature-coaching> (megtekintve: 2024.09.23.)

## Módszerek, eszközök

- **Erdőfürdő gyakorlatok<sup>32</sup>**

pl. kapcsolódás a természet energiáihoz érintéssel, földeléssel



- **Mindfulness a természetben**

pl. érzékszervi séta; hallás, látás, szaglás, testérzetek megélése; tudatos jelenlétet



- **Szimbólumok és metaforák**

pl. csúcs, mint cél; folyó, mint áramlás; hegytető, mint megérkezés;



- **Vizualizáció**

---

<sup>32</sup> Györfly Éva: Az erdőfürdő eszköztára. Budapest. Scolar Kiadó, 2023.

képzeld el magad, növekedő fának, érő gyümölcsnek, folyó patakknak;



A Természet-alapú coaching egy **holisztikus** és inspiráló megközelítés, amely a **természet erejét** használja fel a személyes és szakmai fejlődés elősegítésére. Ez a módszer különösen hatékony azok számára, akik keresik a mélyebb **kapcsolódást** és összhangot **önmagukkal** és a körülöttük lévő **világgal**, miközben a természet nyugtató és tisztító hatását élvezik.

### 3.3.5. Játék alapú coaching

A **játék alapú coaching** egy kreatív és interaktív coaching módszer, amely a játék és a játékos tevékenységek alkalmazásával segíti a klienseket abban, hogy elérjék céljaikat, fejlesszék készségeiket és mélyebb önismeretre tegyenek szert. Ez a módszer a **játék természetes örömet** és **spontaneitását** használja fel arra, hogy támogassa a klienseket a tanulási és fejlődési folyamatban.

#### Jellemzői és előnyei

A játék alapú coaching segíti a coachee-kat abban, hogy felszabadítsák kreativitásukat, és **rugalmasan** reagáljanak a **kihívásokra**. A játékos tevékenységek során a kliensek **új ötleteket** és megoldásokat fedezhetnek fel **anélkül**, hogy **nyomás** vagy stressz nehezedne rájuk.

A játék a kísérletezés és tanulás **biztonságos terét** biztosítja, ahol a kliensek kipróbálhatnak **új szerepeket, stratégiákat** és viselkedéseket.

A játék-alapú coaching növeli a **motivációt**, mivel a **játék** maga **örömteli** és szórakoztató. Ez az élvezeti tényező hozzájárulhat ahhoz, hogy a kliensek **aktívabban** vegyenek részt a coaching folyamatban, és nagyobb **elkötelezettséget** mutassanak céljaik elérése iránt.

A játék során a kliensek **tapasztalati úton** tanulnak, ami fokozza a tanulási élményt és az **eredmények** hosszú távú **beépülését**.

**Grastyán Endre "A játék neurobiológiája"**<sup>33</sup> című értekezése a játék viselkedésének neurobiológiai alapjait vizsgálja, feltárva azokat a fiziológiai és idegrendszeri mechanizmusokat, amelyek a játékos viselkedést irányítják. A munka hangsúlyozza, hogy **a játék** nemcsak a **fejlődés eszköze**, hanem az emberi agyban és az állatok agyában is mélyen gyökerező, alapvető **biológiai szükséglet**. A könyv bemutatja, hogy a játék hogyan járul hozzá a **szociális készségek**, a **problémamegoldás** és a **kreatív gondolkodás** fejlődéséhez az idegrendszeri mechanizmusokon keresztül. A játék során az agy különböző területei aktiválódnak, amelyek támogatják az **empátia**, a **kognitív flexibilitás**, a **motiváció** és a **kreatív gondolkodás** kialakulását és fejlődését. Ezek az agyi folyamatok alapvető fontosságúak az egyén fejlődése szempontjából, és rámutatnak a játék mélyreható hatásaira az emberi viselkedés és agyműködés szempontjából.

A játék-alapú coaching elősegíti a **nyitott kommunikációt** és a bizalom kialakítását a coach és a kliens között. A közös játék élménye **megerősíti a kapcsolatot** és **megkönnyíti** a mélyebb beszélgetéseket.

A játékos környezetben a kliensek **gyakran könnyebben fejezik ki** gondolataikat és érzéseiket, ami hozzájárul a hatékonyabb problémamegoldáshoz.

A játék természeténél fogva segít csökkenteni a stresszt és a szorongást. A játék során a kliensek **ellazulnak**, ami elősegíti a kreatív gondolkodást és a **pozitív érzelmi** állapotokat.

A játék-alapú coaching olyan élményeket nyújt, amelyek **felszabadítják** a klienseket a mindennapi élet nyomása alól, és lehetőséget adnak számukra, hogy feltöltődjenek.

A játék során a kliensek **spontán** módon **fedezhetik fel** önmagukat, szembesülhetnek erősségeikkel és gyengeségeikkel, és új felismerésekre tehetnek szert. A játék közbeni **visszajelzések** segítik a klienseket abban, hogy mélyebb **önismeretre** tegyenek szert.

A játék-alapú coaching támogatja a tanulást azáltal, hogy a kliensek a **gyakorlatban tapasztalják** meg és dolgozzák fel a különböző helyzeteket.

Ennek a módszernek fontos eleme az élményalapú tanulás, ami segíti a tanultak beépülését.

Mivel jellemzően emocionális bevonódás is történik, nagyobb a határfoka lehet a megéléseknek.

A játék-alapú coaching különösen hatékony a **gyermekek és serdülők** esetében, mivel a játék természetes módja a tanulásnak és az **önkifejezésnek ebben az életkorban**. Ez a

---

<sup>33</sup> Grastyán, Endre: A játék neurobiológiája : Akadémiai székfoglaló : 1983. április 19. Értekezések, emlékezések . Akadémiai Kiadó, Budapest. ISBN 963-05-4039-8



módszer segít a gyermekeknek és serdülőknek a kommunikáció, az **érzelmi feldolgozás** és a **szociális készségek** fejlesztésében.

A játék-alapú coaching **csoportos helyzetekben** is alkalmazható, például csapatépítés során. A játékos feladatok elősegítik a **csapatkohéziót**, javítják a kommunikációt, és ösztönzik az **együttműködést**.

Vezetők számára a játék alapú coaching segíthet fejleszteni a **kreativitást**, a **stratégiai gondolkodást** és a problémamegoldó képességeket. A játékos **szimulációk** és gyakorlatok révén a vezetők **biztonságos környezetben** próbálhatnak ki új megközelítéseket.

A játék alapú coaching alkalmazható a stresszkezelés és a mentális egészség javítására is. A játék segít a klienseknek feldolgozni **érzelmeiket**, és **csökkenti a szorongást**.

A játékosok a játékban használt módszereket és stratégiákat sikeresen alkalmazzák a való életben felmerülő problémákra is.

**Játék közben** visszatérünk a **szabad gyermek** énéllapotba: kreatívan, önfeledten, spontán módon tudunk játszani. **Gátak nélkül** jönnek az ötletek, befogadóbb az elme az újdonságokra, tanulásra. Lehet hibázni és újra próbálkozni.

## Módszerek, eszközök

- **Szerepjátékok**

pl. szituációkat eljátszása, új szerepek, nézőpontok felfedezése; forgatókönyvek átírása;



- **Logikai és stratégiai játékok**

pl. mi a metódus?; ismétlődések; szabálykövetés; szövetségese; döntések; mintázatok; szerencsefaktor;



- **Építő játékok**

pl. problémahelyzet felépítése, átépítése; elemek elhelyezése, mozdítása; méretek, szimbólumok használata; ...stb.



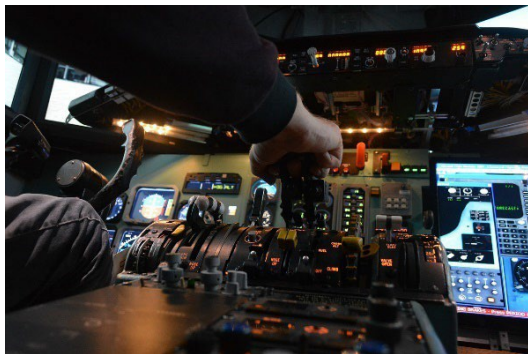
- **Játék szimbólumokkal**

pl. állatfigurák, növények; erősségek; jellemzők; mi szeretne lenni; miért igen/nem;



- **Szimulációs gyakorlatok**

pl. mi lenne, ha; mi szükséges; mi a kimenet; beavatkozási pont;



### **Kihívások**

Nem mindenki érzi magát **kényelmesen** a játékos tevékenységek során, különösen felnőttek esetében, akik esetleg **túl komolynak érzik magukat** a játékhoz. A coachnak fontos szerepe van abban, hogy bátorítsa a klienst a játékos megközelítés elfogadására. Fontos, hogy a játék **ne csupán szórakozás** legyen, hanem valódi tanulási és fejlődési lehetőséget kínáljon. A coachnak figyelnie kell arra, hogy a játékos tevékenységek célzottak legyenek, és **kapcsolódjanak** a kliens céljaihoz.

A játék alapú coaching egy **dinamikus**, sokoldalú és hatékony módszer, amely a játék erejét használja fel a személyes és szakmai fejlődés elősegítésére. A **játékos** tevékenységek nemcsak szórakoztatóak, hanem mélyreható tanulási és önismereti folyamatokat is elindíthatnak, miközben élvezetes és **felszabadító** élményekkel **hosszú távú** pozitív hatást gyakorolnak a kliensek életére.

### 3.3.6. Zene alapú coaching

Módszer, amely a zene erejét használja fel a személyes fejlődés, az önismeret, és az érzelmi jólét támogatására. Ez a módszer különösen hatékony azok számára, akik mélyebb érzelmi folyamatokat szeretnének feltárni, relaxációt keresnek, vagy kreatív megoldásokat akarnak találni problémáikra.

A zene mint eszköz rendkívül hatékony, mivel közvetlenül hat az érzelmeinkre és segít összekapcsolni a tudatos és a tudattalan részeket.

#### Jellemzői és előnyei

A zene **erős érzelmi hatást** gyakorolhat, és lehetőséget biztosít a résztvevőknek arra, hogy **kifejazzék** és **feldolgozzák** érzéseiket. Ez különösen hasznos lehet olyan helyzetekben, ahol a **verbális kommunikáció nem elegendő** vagy nem megfelelő. Egy jól megválasztott zenei darab kiválthat mély **érzelmi reakciókat**, amelyek elősegítik az önismeretet és az érzelmi gyógyulást.

A zene az **érzelmek megidézéséről** szól, szavak nélkül képes felidézni hangulatokat, félelmeket, vágyakat. Neurológiai kutatások szerint az **agy nem racionális** része aktiválódik akkor, amikor a zenéhez kapcsolódunk.

A zenehallgatás vagy a zenei alkotás folyamata lehetőséget teremt az **érzelmi blokkok feloldására** és az érzelmi állapotok szabályozására. A zenealapú gyakorlatok során a kliensek **megfigyelhetik** saját **érzelmi reakcióikat**, gondolataikat és emlékeiket, amelyek a zenehallgatás során felszínre kerülnek.

A zenei élmények segítségével a résztvevők mélyebb önismeretre tehetnek szert. A különböző zenei **stílusok és hangulatok** segíthetnek **felfedni** a belső érzéseket és gondolatokat, amelyek **tudat alatt** befolyásolják az életüket.

A zene **inspiráló** ereje serkenetheti a **kreatív gondolkodást**, és segíthet a klienseknek új ötletek és megoldások megtalálásában. A zene **ritmusa, dallama** és harmóniája támogatja a **gondolatok szabad áramlását** és a kreatív problémamegoldást.

A zene-alapú coachingban a kliens saját maga is **alkothat** zenét, ami elősegíti a **kreatív önkifejezést** és az új perspektívák kialakítását.

A zene **ösztönözi** a kreatív gondolkodást és az **innovatív megoldásokat**. A zene kiváló eszköz a **relaxációhoz** és a stressz csökkentéséhez. A nyugtató dallamok, a természet hangjai vagy akár a vezetett meditációk zenei aláfestése segíthet a résztvevőknek **ellazulni** és megtalálni a belső békét. A zene bizonyítottan **csökkenti a stresszt** és elősegíti a relaxációt. A zene-alapú coaching során a nyugtató zenei kompozíciók segíthetnek a klienseknek ellazulni és **mentálisan feltöltődni**. A megfelelően megválasztott zenei háttér javíthatja a coaching **ülés hangulatát**, és támogathatja a kliens és a coach közötti **bizalmi kapcsolat** kialakulását.

A zene gyakran **közösségi élményt** teremt, és erősítheti a **kapcsolati köteleket**. Csoportos zenei coaching során a **közös** éneklés, **zenélés** vagy akár a zenei improvizáció elősegíti a csapattagok közötti kommunikációt és **összetartást**. Csoportos coaching esetén a zene közös élménye elősegíti a **csoporthéziót** és a csapatmunka javítását. A zenei tevékenységek lehetőséget adnak a klienseknek, hogy **megosszák** egymással élményeiket és érzéseiket, ami erősíti a **kapcsolódást**.

### **Módszerek, eszközök**

- **Érzelmekhez kapcsolódás zenehallgatással**  
pl. érzelmek felismerése; emlékek felidézése; kapcsolódás erőforráshoz  
<https://music.youtube.com/watch?v=JiXjziluIx8>
- **Meditáció zenehallgatással**  
pl. relaxációs zene ellazuláshoz, mélyebb tudatállapot eléréséhez  
<https://music.youtube.com/watch?v=XuZDeT8zI5c>
- **Zeneszerzés, zenei improvizáció**  
pl. élethelyzet, cél kifejezésére
- **Kedvenc zenék gyűjtése**  
pl. miért az; mit idéz fel; mit ad; mi nyugtat, pörget;  
<https://music.youtube.com/watch?v=h-Hm6OVKyhw>
- **Érzelmek szabályozása zenével**  
pl. zene kiválasztása, ami megnyugtat, motivál, inspirál,  
<https://music.youtube.com/watch?v=qlrvzLRgzdc>
- **Rituálék**  
pl. ülés elején/végén; kezdés; lezárás; zsilipelés; ünneplés  
<https://music.youtube.com/watch?v=3GwjfUFyY6M>

### **Kihívások:**

**Zenei preferenciák** eltérőek lehetnek, ezért fontos, hogy a coach olyan zenéket válasszon, amelyek megfelelnek a kliens ízlésének és képesek pozitív hatást gyakorolni.

A zene használata a coachingban **technikai felszerelést** és a zenei anyagok előzetes kiválasztását igényeli. Fontos, hogy a coach felkészült legyen a zenék és az eszközök használatában.

A Zene-alapú Coaching egy erőteljes és érzelmekben gazdag módszer, amely a zene használatával segíti a klienseket abban, hogy, javítsák mentális és érzelmi jólétüket, valamint felfedezzék saját kreativitásukat. A zene univerzális nyelve lehetőséget ad a mélyebb önismeretre és a pozitív változások elindítására a coaching folyamat során.

### **3.3.7. Az Ételkészítés alapú coaching**

Innovatív módszer, amely az ételkészítés folyamatát használja fel a személyes és szakmai fejlődés elősegítésére. Ez a módszer összekapcsolja az ételkészítés kreatív, interaktív és gyakorlati elemeit a coaching folyamatával, lehetőséget teremtve a kliensek számára, hogy új készségeket fejlesszenek, jobban megismerjék önmagukat, és mélyebb kapcsolatot alakítsanak ki a táplálkozás, az egészség és a mentális jólét terén.

#### **Jellemzői és előnyei**

Az ételkészítés kreatív folyamat, amely során a kliensek **kísérletezhetnek** új receptekkel, alapanyagokkal és technikákkal. Ez segít abban, hogy **kreatívabb gondolkodásmódot** alakítsanak ki, és fejlesszék a **problémamegoldó** képességüket.

A főzés során **felmerülő kihívások** – mint például a megfelelő ízek és textúrák elérése vagy az alapanyagok optimális használata – analóg módon segíthetik a klienseket abban, hogy a mindennapi életükben is **rugalmasabbá** és kreatívabbá váljanak.

Az ételkészítés során a kliensek **önmagukkal** is kapcsolatba kerülnek, felfedezik, hogy milyen ízeket és alapanyagokat preferálnak, és milyen **érzelmi reakciókat** vált ki bennük az ételkészítés és az **étkezés**.

A főzés lehetőséget ad a klienseknek, hogy **tudatosabbak** legyenek a **táplálkozási szokásaikban**, és felismerjék, hogyan befolyásolja étrendjük a testi és lelki egészségüket.

A főzés folyamata lehetőséget nyújt a résztvevőknek arra, hogy **önmagukra reflektáljanak**. Például az, hogy hogyan viszonyulnak a konyhai kihívásokhoz, sokat elárulhat a problémamegoldó képességeikről és stresszkezelési technikáikról.

Az ételkészítés alapú coaching segít a résztvevőknek olyan készségek fejlesztésében, mint a **tervezés**, időmenedzsment, **rugalmasság** és a **döntéshozatal**.

Az ételkészítés gyakran **közösségi** tevékenység, amely lehetőséget ad a **kapcsolatteremtésre** és a **közös élmények** megosztására. Csoportos coaching esetén az együtt főzés erősítheti a csapatszellemet és javíthatja a kommunikációt a résztvevők között. A közös főzés elősegíti a csapatmunkát és a kommunikációt, így különösen hasznos lehet csapatépítő tréningek során.

A főzés folyamata meditatív lehet, amely segít ellazulni és mentálisan feltöltődni, tehát terápiás hatással is bír.

Az egészséges ételek készítése és fogyasztása hozzájárul a fizikai egészség megőrzéséhez és javításához, ami szoros összefüggésben áll a mentális egészséggel és a coaching folyamat sikerével.

Az ételkészítés során a kliensek gyakorolhatják a **tudatos jelenlétet** (mindfulness), mivel a főzés figyelmet igénylő, **érzékszervi élményekkel** teli tevékenység. Ez segíthet a klienseknek abban, hogy jobban koncentráljanak a jelen pillanatra, és csökkentsék a stresszt.

A mindfulness gyakorlatok beépítése a főzésbe lehetőséget ad az önmagunkkal való kapcsolat elmélyítésére, a saját mentális állapot megértésére.

A főzés során a résztvevők **kézzel fogható** dolgokat hoznak létre, ami elősegíti az **elméleti ismeretek gyakorlati alkalmazását**. A közreműködők az ételkészítés során **közvetlen visszajelzéseket** kapnak, ami segíti őket a tanulási folyamatban, praktikus, gyors beépülést tesz lehetővé.

Ahogy azt Kiss Ágota Adrienne – Gastro Evangelista oldalán olvastam: „Az étkezés tükrözi a személyiséget, a főzés csiszolja”

## Módszerek, eszközök

- **Főzés, mint mindfulness gyakorlat**

pl. figyelem a részletre, ízekre, illatokra, textúrákra



- **Főzés, mint munkafolyamat**

pl. előkészület; célmeghatározás; erőforrás gazdálkodás; eszközök és azok hiánya; munkamegosztás;





- **Recept**

pl. könyvből, fejből; változtatás; fejlesztés; lehetőségekkel való gazdálkodás;



### **Kihívások**

Nem mindenki érzi magát kényelmesen a konyhában vagy főzés közben, különösen, ha **kevés tapasztalata** van ezen a területen. Fontos, hogy a coach támogató és bátorító legyen, és figyelembe vegye a kliens készségeit és komfortzónáját.

Az ételkészítés **gyakorlati ismereteket** igényel, és a főzéshez szükséges **eszközök** és alapanyagok is előkészítést igényelnek. A coachnak fel kell készülnie arra, hogy biztosítsa a szükséges eszközöket és alapanyagokat.

Az Ételkészítés-alapú coaching dinamikus és interaktív módszer, amely az ételkészítés folyamata révén támogatja a coaching folyamatot. A főzés kreatív, érzékszervi és társas élményként járul hozzá a fejlődéséhez, elősegítve a stressz csökkentését, az önismeret mélyítését, valamint az egészséges és tudatos életmód kialakítását.

### 3.3.8. Tánc alapú coaching<sup>34</sup>

Kreatív és testi-kinesztetikus módszer, amely a tánc és a mozgás erejét használja fel a coaching folyamatban. Ez a coaching forma integrálja a tánc művészetét a coaching folyamataiba, lehetővé téve a kliensek számára, hogy fizikai mozgáson keresztül kapcsolódjanak önmagukhoz, kifejezzék érzelmeiket, és új perspektívákra tegyenek szert. Ez a coaching típus azon az elképzelésen alapul, hogy a test és az elme összekapcsolódik, és a mozgás révén mélyebb érzelmi és mentális folyamatokhoz férhetünk hozzá, amelyeket verbális kommunikációval nehezebben érnénk el.

#### Jellemzői és előnyei

A tánc és a mozgás lehetőséget ad olyan érzések és gondolatok kifejezésére, amit **szavakkal nehéz** megfogalmazni. A mozgás lehetőséget ad arra, hogy a mélyen rejlő érzelmek felszínre kerüljenek, és a tánc során biztonságos környezetben dolgozzák fel őket. A **mozgás felszabadíthatja** az elfojtott érzelmeket, segíthet a stressz és szorongás csökkentésében, valamint az érzelmi gyógyulás elősegítésében. A táncon keresztül lehetőség van felszabadult, **örömteli állapotba** jutni, **jelen lenni** a testben, az itt és most-ban.

Ez különösen hasznos lehet azoknak, akik nehezen tudják verbalizálni érzelmeiket vagy gondolataikat.

A tánc-alapú coaching a **test és elme kapcsolatára** épít, a test mozgásán keresztül jobban megérthetjük az érzelmeinket, gondolatainkat, és belső folyamatainkat. A tánc segít az érzelmi blokkok feloldásában és a mentális tisztaság elősegítésében. A tánc során a kliensek jobban megismerhetik **testüket**, annak **határait** és képességeit. Ez a testi tudatosság segíthet abban, hogy a kliensek jobban **megértsék** fizikai és mentális **állapotukat**, valamint a **test és a lélek** közötti **kapcsolatot**.

A **test** mozgásának **megfigyelése** és tudatosítása hozzájárulhat az **önismeret** mélyítéséhez. A mozgás által felfedezett érzelmek és energiák tudatosítása elősegíti az önbizalom növekedést és az önfogadást.

A tánc kreatív **önkifejezési** formaként lehetőséget ad a klienseknek arra, hogy új módon fejezzék ki magukat. A tánc során az egyén felfedezheti saját kreativitását, és megtalálhatja azokat a mozdulatokat, amelyek a leginkább **kifejezik belső világát**. A tánc **improvizatív** jellege támogatja a **spontán önkifejezést** és a kreatív problémamegoldást.

---

<sup>34</sup>Petik Rozália: TÁNC. Ez mitől coaching?! (online) Hozzáférés: <https://coaching.reblog.hu/tanc-ez-mitol-coaching> (megtekintve: 2024.10.31)

A **csoportos** tánc alapú coaching segíthet a résztvevőknek abban, hogy **mélyebb kapcsolatot** építsenek ki egymással. A közös tánc és mozgás során a résztvevők **megoszthatják** egymással élményeiket, ami elősegíti a közösségi érzést és a **csapatkohéziót**.

A **közös mozgás** segít a **bizalom** építésében, a kommunikáció javításában és az **empátia** fejlesztésében.

A tánc dinamikus és energikus tevékenységként elősegíti a feszültség levezetését és a stressz csökkentését. A mozgás serkenti az **endorfinok termelődését**, ami hozzájárul a jobb hangulathoz és a **mentális jóléthez**. Meditatív jellege lehetőséget ad a kliensnek, hogy elmélyüljön a mozgásban, és ellazuljon, így mentálisan és érzelmileg is feltöltődjön.

### **Módszerek, eszközök**

- **Tánc, mint mindfulness gyakorlat**

pl. improvizációs, szabad mozgás közben testérzetek megfigyelése; gátlások; kapcsolódás a testhez, érzésekhez; üzenetek a testtől;



- **Tánc, mint metafora**

pl. milyen lépések; tempó; ritmus; viszonyítási pontok; térkihasználás; begyakorlott/szabad mozgás;



- **Tánc, mint együttműködés**

pl. társas táncban kapcsolódás; követ/vezet; változtatások; tempó, ritmus különbségek;



### **Kihívások**

A coachnak érzékenyen kell bánnia a kliensek **testtudatosságával** és **komfortzónájával**. Nem minden kliens érzi magát kényelmesen a mozgásban vagy a táncban, különösen, ha kevés tapasztalatuk van ezen a területen. A tánc-alapú coaching gyakran igényel megfelelő teret és környezetet, amely lehetővé teszi a szabad mozgást és a biztonságos kísérletezést. Fontos, hogy a coach biztosítsa a **szükséges környezetet**.

A tánc-alapú coaching egy **dinamikus** és **érzelmekben gazdag** módszer, amely nemcsak az önbizalom és a testtudatosság növelésére alkalmas, hanem a stressz kezelésére, a kapcsolatok erősítésére is.

Lehetőséget ad az érzelmek kifejezésére, az önismeret mélyítésére, a kreativitás felszabadítására érzelmek kifejezésére, úgy, hogy a fizikai **mozgás jótékony hatásait** is beépíti a coaching folyamatába.

### 3.3.9. Írás alapú coaching

Innovatív módszer, amely az írás és naplózás eszközeit használja a coaching során. Ez a megközelítés lehetőséget ad a kliensnek, hogy szavakba öntse gondolatait, érzéseit és céljait, ezzel támogatva a reflektív gondolkodást és a problémamegoldást. Ez a módszer különösen hasznos azok számára, akik szeretik az írást, vagy akik nehezen találják meg a szavakat a beszélgetések során, de az írás révén könnyebben tudnak kapcsolatot teremteni a belső világukkal.

#### Jellemzői és előnyei

Az írás támogatja a **reflektív gondolkodást**, hogy a kliens, mélyebb önismeretet nyerjen, és jobban **megértse** saját gondolatait, érzéseit. A naplózás, a gondolatok lejegyzése és a kérdésekre adott írásbeli válaszok segíthetnek a **belső folyamatok észlelésében**. Az írás során az egyének gyakran felfedeznek **új perspektívákat** és **mélyebb megértést** nyernek saját problémáikról és céljaikról. A gondolatok és érzelmek **papírra vetése** gyakran segít **tisztábban látni** a problémákat és megoldásokat.

A történetírás és mesélés során **aktiválódnak** az agy érzelmekkel kapcsolatos területei, mint a **limbikus rendszer**, valamint a narratív feldolgozásért felelős **prefrontális kéreg**. A történetek szimbolikus és emocionális ereje segít az ügyfélnek abban, hogy mélyebb szinten dolgozza fel az élményeit és érzéseit. Amikor az ügyfél **történeteket** hall vagy mesél, aktiválódnak a **tükörneuronok**, amelyek segítenek az érzelmek **megértésében és átélésében**.

A történetek könnyebben megmaradnak a memóriában, mivel az agy a **narratív információkat** jobban **feldolgozza** és **tárolja**. Ez segít az ügyfélnek **emlékezni** a coaching során szerzett tanulságokra és felismerésekre.

Az írás segítségével a kliensek részletesen kidolgozhatják céljaikat, terveiket és lépéseiket. Az **írásbeli** megfogalmazás hozzájárul a **feladatok strukturálásához** és a lépések ütemezésében, a fejlődés **nyomon követésében** is világosabb képet ad.

Az írás lehetőséget ad az érzelmek és élmények szavakba öntésére: a naplózás különösen hasznos lehet stresszes helyzetekben, mivel segít az érzelmi terhek csökkentésében.

A kliensek lehetőséget kap **új érzelmi réteg** felfedezésére, amelynek korábban nem volt tudatában. Az írás segíthet az elfojtott vagy **nehezen kifejezhető** érzelmek felszabadításában. Az írás egy **biztonságos és privát** módja annak, hogy a résztvevők kifejezzék azokat az érzéseket, amelyeket esetleg nehéz lenne szóban megfogalmazni.

Az írás során lehetőség van a **fejlődés nyomon követésére**, és a korábbi tapasztalatokra, megélésekre való visszatekintésre. A **pozitív változások** naplózása az **önértékelésre** nagy hatással van.

Az írás lehetőséget ad arra is, hogy a kliensek **értékelje** saját **eredményeit** és **azonosítsa** azokat a területeket, ahol **további fejlődésre** van szükség.

Az írás **kreatív** formája lehet a történetmesélés, az esszéírás vagy a szabadvers, ami lehetőséget ad a **szabad gondolkodásra, új perspektívák** felfedezésére.

A coaching során a résztvevők írásos **történeteket** vagy narratívákat **alkothatnak**, amelyek segíthetnek megérteni a múltbeli események hatását a jelenlegi élethelyzetükre. **Más szereplők** bőrébe bújva, az ő párbeszédeiket megfogalmazva **nézőpont** váltásra van lehetőség. Ez az elemzés segít **újraformálni** a történeteket, és pozitívabb, erőteljesebb narratívákat kialakítani, **átírni a jövőt**.

## Módszerek, eszközök

- **Naplózás**

pl. történések, hatások, élmények rögzítése; célok meghatározása; lépések monitorozása; fejlődés nyomon követése; ...stb.



- **Történetalkotás**

pl. megélt történetek új narratívában; fiktív történet vágyott helyzettel, elképzelt jövővel; mesében előforduló archetípusok azonosítása; ...stb.



- **Levélírás**

pl. létező, nem létező személynek; jövőbeli ének; érzelmek (félelem);




---

<sup>35</sup>F. Korcz Judit: A mesehős útja a magyar népmesékben: a kalandra hívás. (online) Hozzáférés:

<https://coachszemle.hu/2022/02/23/a-mesehos-utja-a-magyar-nepmesekben-a-kalandra-hivas/> (megtekintve:

2024.10.31.)

- **Esszé**

pl. adott témában, meghatározó, sikerélményt adó élmény részletei, érzések, gondolatok



### **Kihívások**

Az írás-alapú coaching (pl. naplózás) sikeréhez szükség van **rendszeres** és elkötelezett írásra. A klienseknek folyamatosan részt kell venniük az írási folyamatban, hogy a coaching hatékony legyen.

Az írás során előfordulhat, hogy a kliensek **érzelmi terhekkel** szembesülnek. A coachnak érzékenyen kell kezelnie ezeket az érzelmeket és biztosítania kell a megfelelő támogatást.

Az írás-alapú coaching egy értékes eszköz a személyes fejlődés és az önismeret támogatására. Az írás és naplózás segíti a kliensek gondolatainak, érzéseinek és céljaiknak a feldolgozását, és elősegíti a reflektív gondolkodást. Az írás-alapú coaching széles spektrumot kínál, és különböző alkalmazási területeken nyújt előnyöket a személyes és szakmai fejlődés elősegítésére.



### 3.3.10. Fényképezés alapú coaching

Ez a megközelítés lehetőséget ad arra, hogy a kliensek a fényképezésen keresztül fedezzenek fel új perspektívákat, fejlesszék kreatív készségeiket és reflektáljanak saját élményeikre

#### Jellemzői és előnyei

A hagyományos coaching során elsősorban szavakkal kommunikálunk, míg a fotocoachingban a **képek** is fontos szerepet játszanak. A képek segítségével könnyebben hozzáférhetünk a **tudatalatti** gondolatainkhoz és érzéseinkhez, és így mélyebb szinten dolgozhatunk a személyes fejlődésen.

A fényképezés lehetőséget ad az ügyfelek számára, hogy **kreatív** módon fejezzék ki magukat. A képek készítése és szerkesztése lehetővé teszi, hogy az ügyfelek saját **egyéni látásmódjukat** és **érzéseiket megörökítsék**.

Az ügyfelek által készített fényképek eredményeként a kliensek láthatják **saját kreativitásukat** és **fejlődésüket**. A sikeres képek készítése hozzájárulhat az **önértékelés** és az önbizalom növeléséhez.

A fényképezés során az ügyfelek **reflektálhatnak** saját **élményeikre** és **érzéseikre**. A képek készítése és elemzése lehetőséget ad arra, hogy a kliensek **mélyebb megértést** nyerjenek saját problémáikról és céljaikról.

A társadalomtudósok által kutatási módszerként általánosan használt technika, az **ügynevezett foto-elicitációs interjú (PEI)** <sup>36</sup>, hatékony coaching eszköz lehet. A társadalomtudósok ezzel a technikával adatokat gyűjtenek különböző kutatási témákról: a PEI kutatói felkérlik a résztvevőket, hogy készítsenek fényképeket egy kérdéssel, feltevéssel kapcsolatban, amelyeket aztán felhasználnak a válaszok kereséséhez. A fotók gazdagabb adatokat szolgáltatnak, mint a hagyományos interjúk, mivel a figyelmet olyan részletekre is irányítják, amelyek hagyományos interjúval nem felfedhetők. Mivel a résztvevők készítik a fényképeket, nagyobb önállóságuk van abban, hogy milyen történeteket és hogyan mesélnek el.

A fotó-elicitáció erősíti a koaktív coaching alapelveit: felfedezés, figyelem és felhatalmazás. A kamera lencséjén keresztül az ügyfelek **saját életük nyomozóivá** válnak, és saját maguk rejtett részeit vizsgálják. A **fotók vizsgálata** felébreszti az **öt érzékszervet**, ami a tudatosság mélyebb szintjéhez vezet.

A képek által kiváltott **asszociációk** hozzásegítenek a **gondolkodási sémák** felismeréséhez.

---

<sup>36</sup> Ursula Castellano: Coaching With Photos. (online) Hozzáférés:

<https://instituteofcoaching.org/blogs/coaching-photos> (megtekintve: 2024.10.31)

A fényképezési kihívások és **technikai** problémák megoldása segíthet a **problémamegoldó** készségek fejlesztésében. Az ügyfelek **kreatívan** kell gondolkodjanak a legjobb **képek elkészítése** érdekében.

A fényképezés során az ügyfelek **teljes figyelmüket** a pillanatra összpontosíthatják. Ez segíthet a mindfulness és a **tudatosság** növelésében, ami hozzájárulhat a stressz csökkentéséhez és a mentális jólét javításához.

A fényképezés során az ügyfelek egyéni projekteket dolgozhatnak ki, amelyeket célként tűzhetnek ki. A célok megvalósítása és az **alkotási folyamat** motiváló hatással lehet a **személyes fejlődésre**.

### **Módszerek, eszközök**

- **Fotó, mint szimbólum**

pl. fénykép készítése érzelemről, hangulatról, célról, erőforrásokról, kapcsolatokról, elakadásról; ...



- **Érték leltár**

pl. fényképek készítése az értéket képviselő, erőforrást jelentő, támogató tényezőkről; „köszönetdoboz”;



- **Naplózás fotóval**

pl. önarckép sorozat különböző élethelyzetekben; egy nap dokumentálása (rutinok)



- **további ötletek Eisenberger Gigi-től<sup>37</sup>**

<https://coachszele.hu/2023/08/17/eisenberger-gigi-photocoaching/>

### **Kihívások**

A fényképezéshez szükséges **felszerelés** és technikai ismeretek kezdetben kihívást jelenthetnek.

Előfordulhat, hogy az ügyfelek **kreatív blokkba** kerülnek, amely megnehezíti számukra az új ötletek felfedezését. A **coachnak támogatnia** kell az ügyfelek kreatív folyamatát és motivációjukat.

A fényképezési projektek **időigényesek** lehetnek, és az ügyfeleknek elkötelezettnek kell lenniük a projektjeikben való részvételben.

A fotózás szórakoztató módon támogatja a személyes fejlődést, az önismeretet. A fényképezés lehetőséget ad az ügyfelek számára, hogy kreatív módon fejezzék ki magukat, reflektáljanak saját élményeikre, és fejlesszék problémamegoldó készségeiket. A képek átlépik a nyelvi akadályokat, ez a megközelítés támogatja a kreatív gondolkodást.

---

<sup>37</sup> Eisenberger Gigi: Photocoaching (online) Hozzáférés: <https://coachszele.hu/2023/08/17/eisenberger-gigi-photocoaching/> (megtekintve: 2024.10.31)

## 4. Kutatás

Primer kutatást végeztem a tevékenység alapú coaching módszertanának ismertségére, elfogadottságára és megítélés vonatkozásán, mivel nem állt rendelkezésre ezzel kapcsolatos felmérés. Kutatási célom volt, hogy olyan **információkat** gyűjtsek, amelyek révén pontosabb képhez juthatok a módszertan **ismertségére** vonatkozásán. A kutatás saját adatfelvételi eljárás keretében végeztem, **online kérdőív önkéntes** kitöltésének formájában, véletlenszerű mintavétellel.

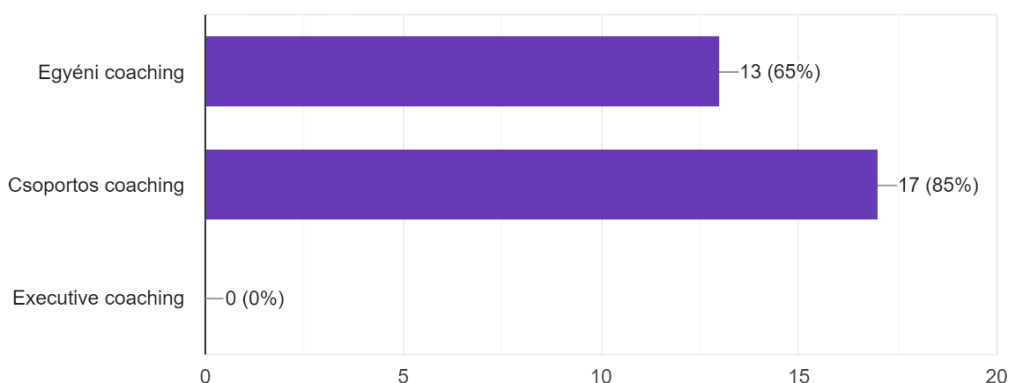
A felmérés ideje: 2024. szeptember 23. és november 02. között volt. A kérdőívet a melléklet tartalmazza.

A kérdőív az alábbi linken került közzétételre: <https://forms.gle/xMH7P5iiGZVH2dWb6>

A kitöltések száma alacsony volt (33 fő), így messzemenő következtetéseket nem szeretnék levonni belőle, de az eredményeket itt megosztom.

### 4.1. Korábbi coaching tapasztalatok és ismertség

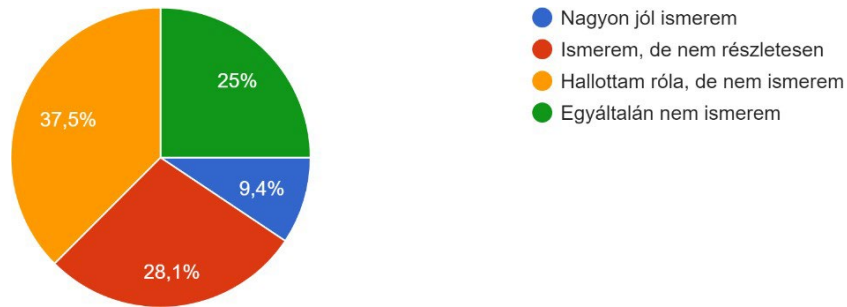
A válaszadók jelentős része már részt vett korábban coaching folyamatban (62%), főként egyéni és csoportos coachingban:



7. ÁBRA A VÁLASZADÓK MEGOSZLÁSA A COACHINGBAN VALÓ RÉSZVÉTEL SZERINT FORRÁS: SAJÁT KUTATÁS

## 4.2. Tevékenység alapú coaching ismertsége

A legtöbb **hallottak róla**, de nem ismerik részletesen, míg néhányan egyáltalán nem találkoztak még a módszertannal

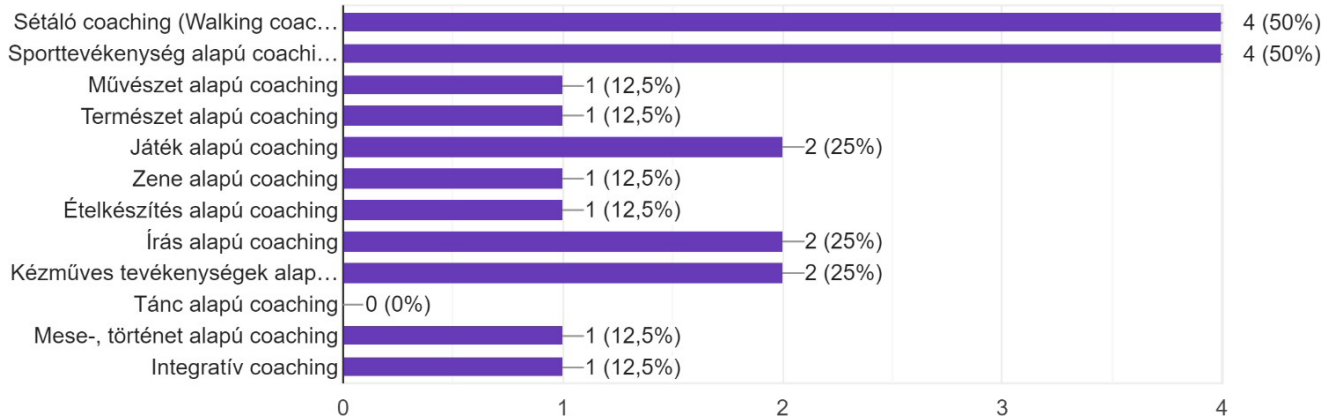


8. ÁBRA: TEVÉKENYSÉG ALAPÚ COACHING ISMERTSÉGE A VÁLASZADÓK KÖRÉBEN

Ez azt mutatja, hogy van hely a módszertan jobb megismertetésére, akár információs kampányokkal vagy gyakorlati bemutatókkal.

## 4.3. Tevékenység alapú coaching tapasztalat

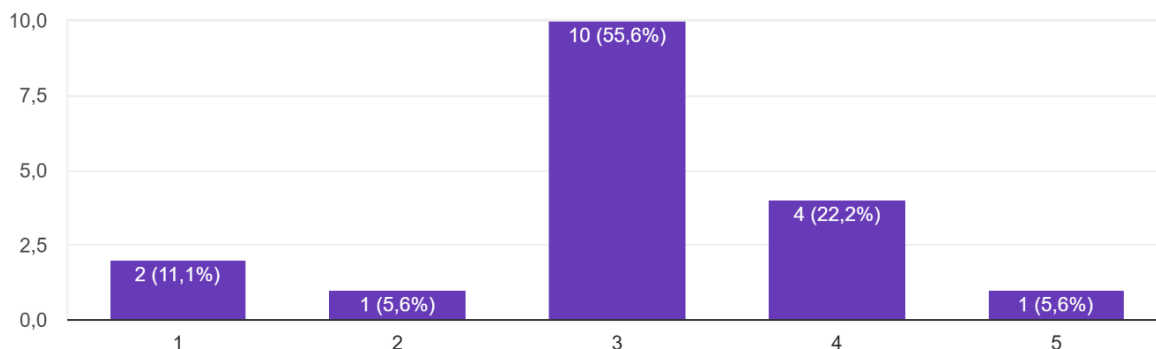
Kevesen vettek részt eddig ilyen jellegű coachingban. Azok, akik igen, többnyire **Sétáló-**, (walking coaching) vagy **Sporttevékenység** alapú coaching élményeket szereztek



9. ÁBRA: VÁLASZADÓK RÉSZVÉTELI ARÁNYA TEVÉKENYSÉG ALAPÚ COACHINGBAN

#### 4.4. Hatékonyság megítélése

A válaszadók közül, akik részt vettek ilyen coachingban (18 fő), 15 fő adott 3-5-ös értékelést. A módusz a 3 érték volt, ami azt jelzi, hogy a legtöbben közepes hatékonyságot tulajdonítottak a coaching ezen formájának. Ugyanakkor a 4 és 5 értéket adók száma meghaladja az 1-2 értéket jelölők számát, ami pozitívnak tekinthető.



10. ÁBRA: HATÉKONYSÁG MEGÍTÉLÉSE A VÁLASZADÓK KÖRÉBEN

Az eredmények arra utalnak, hogy azok, akik kipróbálták a módszertant, pozitív hatásokat tapasztaltak, amelyek elsősorban az **önismeretre** és a **mentális** állapotra voltak hatással.

#### 4.5. Tapasztalt előnyök és emlékezetes élmények

A válaszadók említették az **önismeret** fejlődését, a belső nyugalom növekedését és a **stresszkezelés** javulását a tapasztalatokkal kapcsolatosan.

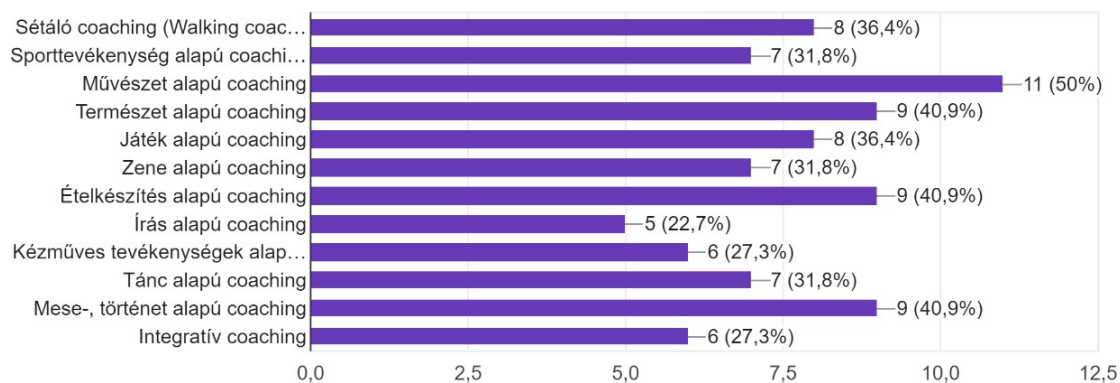
Ezek az előnyök **összhangban** vannak a tevékenység alapú coaching **célkitűzéseivel**

A válaszadók közül, akik tevékenység alapú coachingon vettek részt, kiemelték a nyugalom és összpontosítás élményét, amit egy természetközeli vagy kreatív tevékenység során tapasztaltak. Ez arra utal, hogy a tevékenységek természetes környezetben való alkalmazása segíthet az ügyfelek **elmélyülésében** és a problémáik **tágabb perspektívájának** kialakításában.

#### 4.6. Előnyben részesített tevékenységek

A válaszadók érdeklődése a művészet-, természet-, ételkészítés-, és mese-, történet alapú coaching iránt a legnagyobb.

A válaszok alapján a természet közelsége, az alkotás öröme és a kreatív önkifejezés különösen vonzó tényezők



11. ÁBRA: VÁLASZADÓK ÁLTAL PREFERÁLT TEVÉKENYSÉGEK

A résztvevők közül néhányan kiemelték a művészetek által nyújtott alkotói lehetőségeket, melyek segítenek a belső világ kifejezésében.

A válaszadók **eltérő preferenciái** tükrözik az egyéni **érdeklődéseket** és szükségleteket.

Néhány válaszadó alternatív ötleteket is megfogalmazott. Ilyen például a társasutazásos coaching, állatokkal végzett tevékenységekhez kötődő, vagy repüléssel összefüggő tevékenységgel kapcsolatos módszer.

Ezek az ötletek tükrözik, hogy a résztvevők **nyitottak** az **új, interaktív** megközelítésekre, amelyek során játékosan, de strukturált módon sajátíthatnak el új készségeket.

Van viszont olyan válasz is, ami utal egyéb folyamatokra (pl. frusztráció), illetve arra, hogy a coachingot néha **tévesen** értelmezik: *„Fizetés emelés elképzelése és a beosztottak végzésének befejező metodikáját” „Aki ezeket kitalálta, annak biztos nem volt jobb dolga. De tuti nagy pénzt szakított vele.”*

Ez az elemzés rávilágít arra, hogy a tevékenység alapú coaching, bár **kevésbé ismert**, azok számára, akik már kipróbálták, relatíve hatékony módszernek bizonyult a személyes fejlődés támogatására a válaszadói körben.

A válaszadók nagyfokú **nyitottságot** mutatnak az új módszerek kipróbálására. A coaching során fontos figyelembe venni az **egyéni preferenciákat és célokat**. A különböző tevékenységek **kombinálásával** még hatékonyabbá tehető a coaching folyamat.

A módszertan részletesebb ismertetése és bemutatása hozzájárulhatna ahhoz, hogy szélesebb körben ismertté váljon, és többek számára nyújtson lehetőséget az önismeret, stresszkezelés és kreatív fejlődés elősegítésére.

## 5. Összegzés és következtetések

Dolgozatomban a bemutatott tevékenység alapú coaching különböző **típusait, előnyeit** és alkalmazási lehetőségeit, valamint azok hatásait az ügyfelek fejlődésére és a coaching folyamat sikerére.

A coachingban kiemelten fontos az önreflexió, a célkitűzés, az akciótervezés, a támogatás és a visszajelzés. Az ismertetett **folyamatmodellek** – mint például a GROW vagy a CLEAR modell – hasznos **keretet** biztosítanak a hatékony coaching számára.

A **neurokémiai folyamatok** - pl. a fizikai aktivitás által kiváltott hormonális és idegrendszeri változások, különös tekintettel a szerotonin, dopamin, oxitocin és endorfinok szerepére - javítják a hangulatot, növelik a motivációt és támogatják a stresszkezelést, ami jelentős mértékben **hozzájárul** a coaching **hatékonyságához**.

A flow elősegíti az önbizalom növekedését és a pozitív érzelmek kialakulását, amelyek hozzájárulnak az ügyfelek elégedettségéhez.

A **különböző** tevékenység alapú coaching formák mindegyike **sajátos előnyökkel** rendelkezik, amelyek **kiegészítik és támogatják** a hagyományos coaching módszereket. Ezek a tevékenységek lehetővé teszik, hogy az ügyfelek mélyebb önismeretre és új perspektívákra tegyenek szert.

A tevékenység alapú coaching hatékonyan **integrálható** a hagyományos coaching folyamatokba, különösen akkor, ha az ügyfél érdeklődik a kreatív vagy fizikai tevékenységek iránt. A tevékenység alapú coaching segíti az önkifejezést, csökkenti a stresszt, és támogatja az önreflexiót, ami növeli a coaching **folyamat eredményességét**.

A tevékenység alapú coaching jövője ígéretes, mivel egyre nagyobb érdeklődés mutatkozik a **holisztikus és innovatív megközelítések** iránt. Ahogy a coaching területe tovább fejlődik, a tevékenység alapú módszerek szélesebb körben is alkalmazhatók lesznek, és még több eszközt biztosítanak a coachok számára a változatos ügyféligények kielégítéséhez.



## 6. Felhasznált Irodalom

Komócsin Laura: DIADAL Coaching kézikönyv 1. Business Coach Kft., 2022. ISBN 978-615-01-5571-5

DIADAL Coaching kézikönyv 2. Szerkesztette: Komócsin Laura. Business Coach Kft., 2022. ISBN 978-615-01-5933 – 1

Coaching alapok és irányzatok. Szerkesztette: Kelló Éva. Akadémiai Kiadó Zrt., 2019. ISBN 9789630595308

Csíkszentmihályi Mihály: Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémiai Kiadó Zrt., 2022. ISBN 9789630588331

Martina Nohl: Karrier-tanácsadás 4.0 Z-Press Kiadó 2020. ISBN 978-615-6167-01-9

John Whitmore: Coaching a csúcsteljesítményért. Z-Press Kiadó Kft. 2008. ISBN 978-976-9493-41-4

Ulrich Dehner | Renate Dehner: Tranzakcióanalízis a coachingban. Z-Press Kiadó Kft. 2011. ISBN 978-963-9493-78-0

Martin Wehrle: Az 500 legjobb coaching-kérdés. CCoach. 2010 ISBN 978-615-5007-59-0

Martin Wehrle: Coaching-kincsesláda. CCoach. 2017 ISBN 978-615-00-0716-8

Eric Berne: Emberi játszmák. Gondolat. Budapest. 1987 ISBN 963 281 751 6

Werner Vogelauer: A coaching módszertani ABC-je. Beehive Consulting, Human Telex Consulting. Budapest, 2008

Képek forrása: <https://pixabay.com/>

## **7. Mellékletek**

### **Felméréshez használt kérdőív**

Tevékenységalapú coaching kutatás

Kedves Kitöltő!

Süle Andrea vagyok, a Pannon Egyetem *Business Coach* hallgatója.  
Egy felméréshez kérem a közreműködésed: ez a kérdőív a tevékenységalapú coaching kutatás része.

Kitöltése kb.10-15 percet vesz igénybe, és névtelen. A válaszok elemzése segíti a coaching módszerek fejlesztését és megértését.

Köszönöm, ha a kitöltéssel hozzájárulsz ennek sikeréhez!

#### **Nem**

*Férfi*

*Nő*

*Egyéb*

#### **Korod (évben)**

*18-24*

*25-34*

*35-44*

*45-54*

*55-64*

*65+*

#### **Jelenlegi beosztásod:**

*Alkalmazott*

*Középvezető*

*Felsővezető*

*Vállalkozó*

*Egyéb:*

#### **Hány fővel dolgozol közvetlenül együtt? (csapatod mérete)**

*Nincsenek közvetlen munkatársaim*

*1-10 fő*

*11-20 fő*

*21-40 fő*

*41+ fő*

#### **Vettél már részt bármilyen coaching folyamatban?**

*Igen*

*Nem*

#### **Ha igen, milyen típusú coachingban vettél részt? (Többet is megjelölhetsz)**

*Egyéni coaching*

*Csoportos coaching*

*Executive coaching*

*Egyéb:*

**Ismered a tevékenységalapú coaching módszereit?**

*Nagyon jól ismerem*

*Ismerem, de nem részletesen*

*Hallottam róla, de nem ismerem*

*Egyáltalán nem ismerem*

**Vettél már részt tevékenységalapú coachingban?**

*Igen*

*Nem*

**Ha igen, milyenben? (Többet is jelölhetsz)**

*Sétáló coaching (Walking coaching)*

*Sporttevékenység alapú coaching*

*Művészet alapú coaching*

*Természet alapú coaching*

*Játék alapú coaching*

*Zene alapú coaching*

*Ételkészítés alapú coaching*

*Írás alapú coaching*

*Kézművestevékenységek alapú coaching*

*Tánc alapú coaching*

*Mese-, történet alapú coaching*

*Integratív coaching*

*Egyéb:*

**Mennyire tartod hatékonynak a tevékenységalapú coachingot?**

*egyáltalán nem*

*1*

*2*

*3*

*4*

*5*

*nagyon hatékony*

**Milyen előnyöket tapasztaltál a tevékenységalapú coaching során?**

...

**Mi a legemlékezetesebb élményed a tevékenységalapú coachingban?**

...

**Milyen tevékenységeket preferálnál a coaching során?** (Többet is jelölhetsz)

*Sétáló coaching (Walking coaching)*

*Sporttevékenység alapú coaching*

*Művészet alapú coaching*

*Természet alapú coaching*

*Játék alapú coaching*

*Zene alapú coaching*

*Ételkészítés alapú coaching*

*Írás alapú coaching*

*Kézművestevékenységek alapú coaching*

*Tánc alapú coaching*

*Mese-, történet alapú coaching*

*Integratív coaching*

**Miért erre esett a választásod?**

...

**Milyen egyéb tevékenységet tartanál érdekesnek kipróbálni coaching során?**

...

**Van bármi további megjegyzésed, gondolatod a tevékenység alapú coachinggal kapcsolatban, amit megosztanál?**

...

## **SZERZŐI ÖSSZEFOGLALÁS**

A dolgozat címe: Tevékenység alapú coaching (Hatások, előnyök, lehetőségek)	
Hallgató neve: Süle Andrea	NEPTUN kód: FXLJ4B
Képzési szint: felsőoktatási szakképzés / szakirányú továbbképzés	
Szak: Business Coach	Szakirány:
Témavezető neve: Dr. Palányi Ildikó PhD	Beosztása: dékán, egyetemi docens
Tanszék: Logisztika és Menedzsment Informatika Tanszék	

Dolgozatom a tevékenység alapú coaching módszereit, hatásait és gyakorlati előnyeit vizsgálja. A téma újszerűsége és relevanciája abban rejlik, hogy a coaching hagyományos, beszélgetésközpontú formáját aktív tevékenységekkel ötvözi, egyedi lehetőségeket teremtve az önismeret és fejlődés mélyebb, szabadabb megtapasztalására.

A dolgozat célja, hogy bemutassa a tevékenység alapú coaching típusait és módszereit, ismertesse ezek hatásait, és feltárja, hogyan erősíthetik az ügyfelek belső erőforrásait. Az elemzés kiterjed arra is, hogy a különböző tevékenységek – például séta, sport, művészeti vagy természetközpontú aktivitások – milyen szerepet játszhatnak a coaching eredményességében. Igyekeztem rávilágítani, hogy milyen módon képesek a különböző aktivitások felszabadítani a kreativitást, fokozni a gondolatok áramlását, és megoldásokra inspirálni az ügyfeleket.

A dolgozat kutatási része két pillérrre épül: egyrészt szakirodalmi elemzésre, amely a coaching különböző típusait, felfogásait, a tevékenység alapú coaching fajtáit rendszerezi, másrészt egy saját kérdőíves kutatásra, amely a módszer ismertségét, hatásait és tapasztalatait vizsgálja.

Törekvésem volt, hogy gyakorlatias szemlélettel mutassam be a tevékenység alapú coaching néhány típusát: pl. a sétáló coaching, amely a természet és a mozgás szabadságával hoz új megközelítést az ügyfelek életébe, vagy a sporttevékenység-alapú coaching, amely a fizikai kihívásokon keresztül fejleszti a mentális rugalmasságot. A művészeti és kézműves coaching pedig olyan örömteli pillanatokat ad, amelyekben az alkotás folyamata és az önkifejezés találkozik.

A módszerekre általában jellemző, hogy a megszokott környezetből való kilépés felszabadítja a gondolatokat: séta az erdőben vagy egy kreatív tevékenység során könnyebben helyet adunk az őszinte önreflexiónak.

Remélem, hogy dolgozatom tartogat értékes ötleteket, megközelítéseket, megoldásokat. Arra hívom az olvasót, hogy gondolkodjunk szabadabban, merjünk újszerű megközelítést kínálni a coaching területén.

Hiszek az élethosszig tartó tanulásban, és abban is, hogy a fejlődés nem mindig formális keretek között zajlik, és áttörések ott is történhetnek, ahol kevésbé várjuk.