

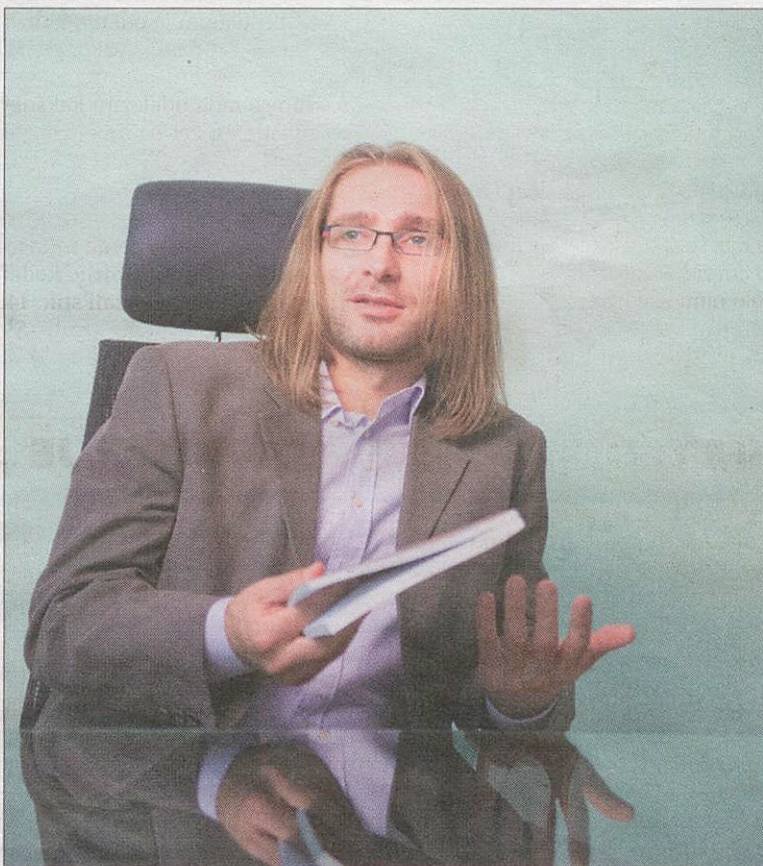
# Danes je dan za spremembo

**Boštjan Topovšek na svojih delavnicah spodbuja ljudi, naj razvijejo in uporabijo svoje potenciale**

V današnjem svetu je preveč ljudi nečimrnih, slabe volje, nesrečnih. Tako kot v okolju se tudi v človekovi miselnosti dogajajo katastrofe. Da bi ljudje ponovno polno zaživel, si dvignili samozavest in izboljšali samopodobo, ni treba veliko. Le priznati je treba, da potrebujemo pomoč.

Nevrolingvistično programiranje ali NLP je mlada veda, ki se je začela razvijati v začetku 70. let prejšnjega stoletja. Gre za komunikacijske modele, ki opisujejo, kako delujemo ljudje. Sestavljeni so iz različnih metod in tehnik, s katerimi lahko vsakdo vpliva na svoje mišljenje, videnje sveta in doživljanje situacij. Celjan **Boštjan Topovšek** se poleg NLP ukvarja tudi s »coachingom«. Razvil je blagovno znamko Lep dan za spremembo, s katero omogoča posameznikom napredek na osebnostnem in poslovnem področju. »Gre predvsem za to, da začnemo ljudje razmišljati, čutiti in delovati drugače, da začnemo čutiti naprej. Ljudem pomagam, da se njihovo počutje izboljša, da postanejo spet srečni. »Coaching« je povezan z osebnim spreminjanjem,« pove Topovšek, ki z določenimi metodami in procesi ljudem pomaga do sprememb na zavestni in nezavedni ravni. Njegovo delo je razdeljeno na izvajanje delavnic in individualno delo. Pri slednjem je osredotočen na izvajanje procesov, kot so pogovori, ki so že lahko usmerjeni v izvajanje določenih psiholoških tehnik, ki človeka peljejo ali v čustven ali miselni proces, po katerem se spremeni: »V več primerih je napredek viden že po eni sami terapiji, pri težjih primerih pa je seveda treba več dela in je zato postopek malce daljši. Odvisno je tudi od tega, kakšne težave imajo ljudje,« pove »coach«.

**Za koga je primeren »coaching«?**



S tematiko izboljšanja stanja in počutja se Boštjan Topovšek ukvarja že osem let. Pri 35 letih je mojster in »coach« nevrolingvističnega programiranja ter PEAT-processor. Po osnovni izobrazbi je diplomirani inženir elektrotehnike, obenem končuje še podiplomski študij na ekonomski fakulteti.

Po definiciji je »coaching« interaktiven proces, pri katerem »coach« s posebnimi tehnikami sproža miselne procese, ki pomagajo posameznikom, podjetjem, organizacijam ... k hitrejšemu in učinkovitejšemu doseganju boljših rezultatov. Največ razlag in prevodov besede angleškega izvora se nagiba temu, da gre za nenehen proces, ki ljudem pomaga polno uporabljati svoje naravne notranje vire, potenciale, sprejemanje boljših odločitev, pomaga jim doseči izjemne rezultate v življenju, karieri, podjetjih in organizacijah. Njegov glavni cilj je zmanjševati ovire do ciljev ter posamezniku zagotoviti uspešnost in mu pomagati, da v celoti uporabi svoje potenciale.

V Sloveniji se »coachinga« poslužujejo predvsem uspešna podjetja, ki so usmerjena v razvoj in uspešnost lastnega kadra.

Obiskujejo ga različni ljudje. »Prihajajo dijaki, študenti, starši, upokojenci, predsedniki uprav, menedžerji, skratka različni ljudje. Vsi imajo probleme in z vsemi iščem vzroke težav, ki jih odpravimo, da se lahko spremenijo.« Uradno ne gre za psihoterapijo, ampak za poseben proces, ki je vezan na besedo »coaching«, ki izhaja iz Amerike. Razlika je v težini primerov, saj je »coaching« bolj usmerjen v napredek, doseganje določenih ciljev, da človek doseže spremembo in z njo zastavljen cilj. Psihoterapija pa je usmerjena v reševanje problemov. »Če ima nekdo na primer manjšo težavo s tremo, je stvar »coachin-ga«. Če pa ima depresijo, je že stvar psihoterapije. V današnjem času se je moje delo začelo usmerjati tudi v psihoterapijo, saj se ljudje spopadajo z vedno večjimi težavami, tesnobami, strahovi, raznimi odvisnostmi, s prehranjevanjem,« pove Boštjan, ki še poudari, da se nanj obračajo tudi ljudje, ki so prevarani. V Sloveniji tovrstne terapije medicina ni priznala, medtem ko je v večini zahodnih države drugače.

Drugi del terapij oziroma izobraževanj je skupinski, kjer poskuša ljudem prikazati, opisati principe, da postanejo bolj zadovoljni in nasmejani. »Ta srečanja trajajo že do-

bro leto. Skozi skupinske delavnice je šlo približno 150 ljudi. Ravnokar začnemo nov cikel srečanj. Žal pa delavnice niso več povsem brezplačne, tudi cene nimajo, ampak zbiramo prostovoljne prispevke, ker moramo plačati najem prostorov.«

### »Coaching« v podjetjih

Uspešni podjetniki in poslovneži, ki želijo od svojih delavcev dobre rezultate, se zavedajo, da jih ne morejo doseči, če niso zadovoljni. Zato se vse bolj poslužujejo »coachin-ga«. »V smislu motiviranja zaposlenih, vodenja, prodaje, komunikacije s strankami se teh tehnik poslužujejo mnoga podjetja tudi v Sloveniji. V tujini gre za drugačno delo, saj je usmerjeno predvsem v posel, vendar deluje po enakem principu kot individualne terapije in delavnice.« Topovšek priznava, da je glavni problem slovenskih podjetij, da želijo z odrekanjem izobraževanja prihraniti denar, vendar pozabljajo, da s tem delajo škodo celotnemu podjetju. »Tu ne mislim le nase in na svoje delo, temveč na različna izobraževanja, motivacijske ali večšinske seminarje. V preteklosti so na primer takšne seminarje oziroma izobraževanja

»dobili« tisti najuspešnejši, pozabili pa so na vse ostale delavce, kar pomeni podhranjenost kadra.«

### Koliko ljudi poišče tovrstno pomoč?

Za večino je stanje psihe in osebnega počutja še vedno velik tabu. Ni nam težko iti k zdravniku, ko nas kaj boli ali si kaj zlomimo, a ko gre za vprašanje našega uma in čustev, ohromimo. Sram nas je priznati, da potrebujemo pomoč. »Ko je človekovo duševno počutje slabo, je seveda težko priznati. Veliko ljudi nato čustva, jezo, razočaranje potlači in mnogokrat je že skoraj prepozno, da bi se pozdravili brez dodatnih zdravil, zato so včasih te terapije tudi podprte tudi z zdravili.«

Da bi se ljudje ponovno znali veseliti, bili srečni in predvsem zadovoljni, moramo najprej razčistiti v sebi. Na voljo nam je veliko oblik pomoči, le priznati moramo, da imamo težave in da jih želimo odpraviti. Zamislite si, kako bi se počutili, če bi jutraj na poti v službo videli vesele, nasmejane obraze. Bilo bi čudovito. Zato je danes pravi dan za spremembo.

MOJCA KNEZ

Foto: MK