

## Interjú Virágh Annával Út az Év ICF Coacha pályázat megnyeréséig

Már hagyomány, hogy a májusi coachkonferencián is szerepel az előző év ICF coacha, így lesz ez ezúttal is. Virágh Anna a Szavakon túl – értő figyelem, Charlie Chaplin, a stroke és a tükroneuronok segítségével címmel tart előadást 2018. május 15-én az ICF 10 éves születésnap konferenciáján. Erről, a coachcsá válás nehézségeiről és örömeiről, valamint a nyertes esetleírásáról kérdeztem.

- Izgalmasan hangzik az előadásod címe, mire számíthatnak az érdeklődők?
- Gyerekkoromban játszottam úgy, hogy becsuktam a szemem és csak füleltem. Aztán fordítva, a fülemben vatta, csak nézni volt szabad. A játék tanulsága: sokkal, de sokkal több hang, szín, forma, válasz van körülöttem, mint amennyit máskor futtában és felszínesen felfogok. Később tanítómestereim ebben azok az emberek voltak, akiktől a sorsuk elvett egy vagy több érzékszervet és ők mégis meglepően árnyaltan, finoman érzékelték a körülöttük lévők lényét, személyiségét, hangulatát, mondanivalóját. Amit ezektől az emberektől, ezekből a helyzetekből tanultam, az indított el, hogy mélyebben kezdjek foglalkozni a metakommunikációval. Ha csak a hallásomra hagyatkozom, ezernyi új hangot hallok. Ha csak a látásomat használom, színes, új részleteket fedezek fel. Ahogy a metakommunikációval kezdtem foglalkozni, kinyílt és egyre mélyült egy számomra új világ, tele eddig alig használt eszközzel és lehetőséggel, amik révén érzőbb, értőbb coach lehetek. Ez lelkesít, ezt szeretném megosztani azokkal, akik az előadásom során velem tartanak.
- Mi történt veled azóta, hogy megnyerted a pályázatot?
- Sok gratulációt kaptam és felkéréseket, amelyek szerintem a díj gyümölcsei voltak. Megerősödött a coach identitásom és magabiztosságom.
- Mikor kezdődött kialakulni a coach identitásod? Mi történt, amikor elhatároztad, hogy coach leszel?
- Többféle végzettséggel, több területen dolgoztam. Mikor a coachingról hallottam, akkor úgy éreztem, hogy az integrálja az összes addigi tevékenységemet, egy új minőséget létrehozva. A coachingban mindent használhatok, amit tudok, amit szeretek, amikhez értek.
- Mik ezek?
- Az alapvégzettségem gyógypedagógus, klinikai logopédusként jelenleg is dolgozom egy kórházban. Tanultam közgazdaságtant és mentálhigiénét. Ezeken a területeken egymástól elszigetelten dolgoztam addig, míg a coachingra nem találtam.
- Ez mikor történt?
- Nyolc éve. Hosszasan ismerkedtem a coach iskolákkal, irányzatokkal, hogy ráérezzek, melyik irányvonal az, amelyik számomra testre szabott. A Lemma coachképzését választottam. Miután elvégeztem, apránként, lépésről lépésre alakult a coach pályafutásom. Azóta is képezem magam – ez elengedhetetlen és folyamatos.
- Mennyire tölti ki az életedet a coacholás?
- Egyre nagyobb teret kap, és szeretnék picit ennél is többet, de nagyon fontos számomra, hogy jusson idő az életem többi területére is. Jó, széles látókörű coachnak is akkor érzem magam, ha a többi területen is aktív vagyok, így vagyok egyensúlyban.

- A honlapodat olvasva arra következtettem, hogy nagyon szeretsz a coachingról mesélni, az ott leírtakból süt a lelkesedésed. Jól látom?
- Igen, mert amióta művelem, egyre inkább tapasztalom, hogy mennyire jó és hasznos. Látom az ügyfeleim boldogságát és elégedettségét. Egyedül talán hosszabb ideje holtponton voltak, vergődtek egy helyzetben, a coaching segítségével viszont továbbblendülve rátalálnak az útjukra, amin sikeresek. Az ő sikereik és örömük által tovább nő az én lelkesedésem is.
  
- Melyik tanárod volt rád a legnagyobb hatással a coachingban?
- Mezei Andreától hallottam először a coachingról. Hozzá baráti szálak is fűznek, így egyéb témákról is sokat beszélgettünk, voltak közös munkáink. Sokat tanultam az ő hozzáállásából és coaching szemléletéből.
  
- A PAF-ban is benne vagy?
- Igen, a születésétől kezdve kísérem, és most is aktívan részt veszek benne.
  
- Mi hajt ebben?
- Mint már említettem, dolgozom kórházban és egy egészségügyi gyermekotthonban is súlyosan fogyatékos gyermekekkel. Az egészségügy hiányosságait és visszasságait így naponta a bőrömnön tapasztalom, és látom, hol lehetne sokkal emberibbé tenni a rendszert. Ez már a PAF-fal való megismerkedésem előtt is szívügyem volt, így találtunk egymásra.
  
- A PAF mit tesz?
- „Az emberibb egészségügyért” a PAF mottója. Ez esszenciálisan összefoglalja a tevékenységek irányultságát. Ne kiszolgáltatott, néhol megalázott testrészként, kódszámként fogadjanak és kezeljenek, hanem teljes emberként. De a PAF nemcsak a betegekért van, hanem ugyanannyira a nehéz helyzetben lévő, kiégett orvosokért és egészségügyi dolgozókéért és rendszerért is.
  
- Hányan coacholnak azok közül, akikkel együtt végeztél a coach iskolában?
- Szerintem nagyon kevesen, talán 10 százaléknál is kevesebben.
  
- Mit gondolsz erről?
- Szenvedélyes lelkesedés és kitartás szükséges, a siker nem jön könnyen. Fontos, hogy egyaránt hangsúlyos legyen az ügyfélszerzés, a folyamatos továbbképzés és az abbahagyhatatlan munka saját magunkon. Nem elég, hogy valaki empatikus és esetleg lélektanilag alkalmas a coacholásra, az üzleti világban való jártasság megszerzése is elengedhetetlen.
  
- Ez utóbbival sokaknak gondja akad, tudnál nekik valamit mondani, amivel átlendülhetnek a holtponton?
- Egy éppen aktuális coaching folyamatomban ügyfelem, szintén segítő foglalkozású, elbátortalanodott, nem mer továbblépni. Vele vizualizáltuk az embercsoportot, akiknek égető szüksége van az ő segítségére. Várnak, ő pedig szintén vár és szomorkodik, néhány lépéssel távolabb. Az élet sok területén látom ezt: létező problémákra ott vannak a lehetséges és létező válaszok, segítség, de nem találják egymásra. A kulcs a hiány és a segítség összekapcsolása. Ha segíteni szeretnénk, ezt a lépést nekünk kell megtenni.
  
- Neked mi volt az első lépés?

– Az első apró lépések azok voltak, hogy – utólag visszatekintve – nagyon bátran, de sok helyre bejelentkeztem ingyenes coaching tartására. Ezzel felbecsülhetetlenül sok tapasztalatot és magabiztosságot szereztem. A tanulópenzt meg kellett fizetnem, sok apró ügyetlenség formájában, de ez kihagyhatatlan. A coach egyéniség kialakítása, formálása kizárólag a gyakorlat révén szerezhető meg.

– Jól láttam, hogy a Facebookon nem is vagy fönn?

– Nem, ott nem.

– Akkor az online marketing eszközeivel sem élsz?

– Honlapom van és a Linkedinen, az ICF-honlapon is jelen vagyok. Az ügyfélszerzésben azonban a szerves, lassú növekedés híve vagyok. Mára sok ügyfelem van, közülük mindenki személyes ajánlás útján jött. A marketingnek ez a formája áll közel hozzám.

– Könnyen mondasz nemet?

– Ha túl sokat vállalok, kibillenek az egyensúlyból, nem tudok minőségi munkát csinálni. A coaching folyamat alatt az ügyfeleimmel élek szívben és gondolatban, ebből nem lehet bármennyit felvállalni. Nagycsalád, többféle munka mellett az egyensúly megteremtése létkérdés. Így megtanultam a kevesebb igent.

– Hogyan vigyázol magadra?

– Sokat sportolok, legalább hetente négyszer. Futok, balance edzésre járok és squasholok. A rendszeres szupervízió legalább ilyen fontos az egyensúly megtartásában.

– Hogyan töltödsz még?

– Családomból, barátaimból. Öt fiam és egy lányom rengeteg vidámságot adnak, és húznak lendületükkel, vitalitásukkal. Sok örömet és inspirációt mély és jó baráti kapcsolataimból, beszélgetésekből is nyerek.

– Meséld, kérlek, arról a pillanatról, amikor elhatároztad, hogy jelentkezel az Év ICF Coacha pályázatra!

– A jelentkezésem már tulajdonképpen 2011-ben kezdődött, amikor egy kedves és nagyra tartott coach ismerősöm, Kelló Éva megnyerte a pályázatot. Azóta vártam, hogy bennem is megérjen az elhatározás. Idén az adta a motivációt, hogy volt egy nagyon jól sikerült folyamatom és hozzá annyi magabiztosságom, hogy szívesen megpróbáljam.

– Szerinted miért ilyen kevés a pályázó? Szerinted is kevés?

– Igen. Talán lehetne jobban reklámozni, biztatni az embereket – ez az egyik, a másik pedig, hogy viszonylag szűk az ICF-tagok köre. Általában, aki egyszer már megpróbálta 2011 óta, ők azt hiszem, újra már nem adják be, pedig érdemes lehetne. Talán többet kéne erről egy kicsit beszélni, hogy bátorság, ez minden évben újra meg újra egy jó kis megmérettetési lehetőség.

– Mi volt a pályázatban a legnehezebb?

– Az egyik nehézség az volt, hogy nagyon szeretek írni és a tollamat nehéz volt visszatartani. A karakterszám adta keretek miatt annyira kellett sűríteni, hogy minden lényeges, de csak az igazán fontos legyen benne. Szem előtt kellett tartanom, hogy ez elsősorban nem szépírói, hanem szakmai mű.

– Mennyi munka volt a megírásával?

– Néhány héten át a fejemben írtam, gondolkodtam sokat. A konkrét megírás néhány órát

vett igénybe.

– Mi volt neked tanulás a folyamat alatt?

– Ahogy a pályázatban is írtam erről, számomra ez a folyamat konfrontáció kezelő- tanuló tréning volt. Egy előadásban hallottam ezt a megfogalmazását a konfrontációnak: *nincs hová menni, csak befelé*. Ezt éltük meg a coaching alatt, ügyfelem is és én is.

– Mesélnél az általad használt imaginációs technikákról?

– Vizuális típusként sokszor ösztönösen alkalmazom. Természetesen nem mindenkinél válik be. Racionális gondolkodású, nem képi beállítottságú ügyfeleknél ritkábban használom. Fontos tehát, hogy gazdag eszköztárral rendelkezem, megtalálva mindig azt, ami az adott helyzetben és coachee-nál a leghatásosabb. Most a Gestalt irányvonala az, amiben szeretnék több tudást szerezni és mélyebben megismerni.

– Mi vonz a Gestaltban?

– Horváth Tünde előadásai nyomán kezdtem mélyebben érdeklődni és olvasgatni. De sok tapasztalat is, ami ez irányba mozdít.

– Melyik könyv volt a legnagyobb hatással a coaching munkádra?

– Kézikönyvemként sokszor előveszem Werner Vogelaertől A coaching a gyakorlatban című művet, ez volt a kályha.

– Hogyan támogatott a családot az elmúlt nyolc év alatt?

– Ha mennem kell, tartják itthon a frontot, de ugyanilyen támogató az is, hogy érdeklődnek a coaching iránt, sokat beszélgetünk erről. Gergő fiammal közösen készítettük a honlapomat is.

– Hogyan tovább?

– Ha vizualizáció, akkor most úgy látom, hogy ez a díj lezárt egy szakaszt, és alapot teremtett egy újnak. A sikerélmény lendületet adott. Eddig is nagyon fontos volt számomra, hogy szakmailag magas szinten műveljem a coachingot, de most zsebemben a díjjal, noblesse oblige, szeretnék még inkább profivá válni. Ennek az évnek a feladata PCC megszerzése és egy területen való elmélyülés lesz.

– És mi az álmod?

– Az álmom, hogy coachként elmondhassam magamról, hogy komoly tudományos megalapozottsággal, professzionális tudással és mély emberséggel tudok dolgozni, sokak öröme és hasznára.

– Szeretnél MCC szintű coach lenni?

– Hát igen! Az egy távolabbi álmom, nem szeretnék megállni az úton.

\*\*\*\*

Anna pályázata [itt](#) olvasható, a zsűri értékelése [itt](#).

Aki pedig kedvet kapott a jelentkezéshez, az tanulmányozza az ICF magyar tagozatának a pályázati kiírását [itt](#). Sok sikert hozzá!