

„ÖNMAGUNKAT KELL MEGVÁLTOZTATNI AHHOZ, HOGY KÉPESEK LEGYÜNK A TÚLÉLÉSRE”



Fotó: Körtvélyesi Dominika

Kósa Erika komoly sikereket ért el az üzleti életben. Elkötelezetten, széles körben adja át értékes tapasztalatait és tudását. Életfilozófiája nem más, minthogy értéket adjon magából másoknak. Nem az öncélú sikerben hisz. Számára az az érdem, ha átadhatja másoknak azt az ismeretet, amit ő már birtokol. Ezért hozta létre a Kósa Erika Akadémiát, ahol mindig is nagy hangsúlyt fektettek az érzelmi intelligencia fejlesztésére. Ennek jegyében, de a jelen kihívásaira reagálva egyéni konzultációkat, képzéseket biztosítanak, hogy a résztvevők boldogabbak és eredményesebbek legyenek, illetve képesek legyenek akár a megváltoztathatatlanhoz is alkalmazkodni.

– **Az elmúlt években először a covid, most pedig a háború és a gazdasági válság igencsak felforgatta az életünket és a világot is. Hogyan élte meg mindezt a Kósa Erika Akadémia?**

– A változások nem térítettek el a céljainktól, de nekünk is át kellett alakítanunk a munkánkat, alkalmazkodnunk kellett az eseményekhez. A Kósa Erika Akadémia 2016-ban nyitotta meg kapuit, ahol a kezdetektől nagy hangsúlyt fordítunk arra, hogy oktatóink a leghatékonyabb módszerekkel és

eszközökkel adják át azt a hatalmas tudást, szakmai és életpaszatlatot, amire szert tettek az üzleti életben azoknak a nyitott, érdeklődő vállalkozóknak, cégvezetőknek, fiatal üzletembereknek, üzletfejlesztőknek, akik valamiért elakadtak a siker útján, vagy bizonyos területen intenzívebben szeretnének fejlődni. A networking, a szervezetfejlesztés, a vezetéselmélet, a karriermenedzsment, a tárgyalástechnika, a döntéselmélet vagy a kommunikáció – csakhogy ízelítőt adjak a képzéseinkről – továbbra is az akadémia gerincét képezik, hiszen ezekben van a legnagyobb tapasztalatunk. Az akadémia profilja továbbra sem változott, de a korábbiaknál nagyobb hangsúlyt kap a képzésben az érzelmi rugalmasság, a lelki edzettség fejlesztése, amit a pszichológia rezilienciának nevez. Ezek főként egyéni és kiscsoportos képzésekben valósulnak meg, amelyek az önbizalomépítésre, a stresszkezelésre és az ehhez szükséges kommunikáció elsajátítására épülnek. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a korábbi, csoportos tréningekhez képest most egyre nagyobb az igény az egyéni konzultációkra, coachingra.

– Miért volt szükség arra, hogy az Akadémia bővítse tevékenységi körét, és, hogy megreformálja az üzletemberek képzését?

– Az élet nem stagnál, hanem mindig változik. Machiavelli nagyon bölcsen már több száz évvel ezelőtt megfogalmazta, miszerint közös emberi hiba, hogy szélcsendes tengeren nem számolunk a viharral. Vagyis még nyugalmi időszakban kell felkészülnünk arra, hogy bármikor jöhetnek az életünkben hullámvölgyek. Erre pedig edzett lélekkel és pallérozott tudással lehet az embereknek leginkább felkészülni. Csak így képes felismeri, hogy nem a körülményeit, hanem önmagát kell megváltoztatnia ahhoz, hogy képes legyen a túlélésre. Ehhez pedig tudnia kell, hogyan tud a tomboló orkánból, legyen az világvármány, háború vagy gazdasági válság, a legoptimálisabban kijönni, hogyan tudja legjobban megélni, a saját előnyére fordítani akár a kedvezőtlen helyzeteket is. Ezek nem könnyű, sokszor félelemmel teli időszakok, de be kell látnunk, hogy a félelem akár előnyünkre is szolgálhat, mert ez az ősidők óta bennünk élő érzés biztosítja számunkra a fizikai túlélést. De félelem és félelem között is van különbség. Fel kell ismernünk, hogy

az aggodalmunk honnan ered. A külső vagy biológiai félelmet tőlünk teljesen független körülmény okozza, erre nincs ráhatásunk. Ezzel ellentétben a pszichológiai félelmeket a belső pszichénk gyártja, és éppen ezért általában nem reálisak. Ez utóbbin tudunk változtatni, ellentétben a külvilágból érkező biológiai félelmekkel, fenyegetettséggel, amelyek az alkalmazkodásra kondicionálnak bennünket.

– Az utóbbi időben jócskán volt részünk félelemben, ami leginkább a bizonytalanság érzését keltette bennünk, és a munkánkra is kihatott. Az önismeret hogyan lehet az üzleti siker alapja?

– 2010 óta foglalkozom az érzelmi intelligencia fejlesztésével, és az elmúlt 12 évben nagyon intenzíven használtam annak a sok tapasztalatnak és tudásnak, amit üzletasszonyként megéltem a több ezer fős hálózatfejlesztésben, valamint az üzleti és szervezeti kultúra kiépítése során. Ez a nagyon erős és intenzív szakértelem abból ered, hogy cégvezetőként nem csak egy pozíciót birtokoltam, hanem aktívan foglalkoztam vezetőképzéssel, kommunikációval, ügyfélkezeléssel, csapatot és brandet építettem, miközben a mindennapi életben is hasznos tapasztalatokra tehettem szert. Ez a tudás ösztönzött arra, hogy ha ma már intenzíven nem is veszek részt az üzletépítésben, akkor a megszerzett ismereteim átadásával támogassam azokat az embereket, akik vágyanak arra a tudásra, amivel én már rendelkezem. Az érzelmi intelligencia hazai nagyköveteként, a Kósa Erika Akadémia oktatóival közösen megalkottuk a MindVerse programot, amely az emberrel foglalkozó tudományok legújabb eredményeit és az előadók több évtizedes, másutt fel nem lelhető tapasztalati tudását foglalja magába, fókuszban a belső értékek felfedezésével. Azt tapasztalom, hogy egyre többen nyitottak ezekre az önismereti képzésekre, még akkor is, ha kezdetben tartanak attól, hogy igazán megismerjék önmagukat, mert félnék szembenézni az

erősségeikkel, vagy épp a gyengeségeikkel. Mégis azt gondolom, ez az a bátor döntés, ami leginkább segíthet abban, hogy akár egy üzleti, gazdasági nehézségből tovább tudjunk lépni és fejlődni. Az ember létezése óta képes arra, hogy megélje az érzelmeit, ám ezt a több millió évre visszavezethető képességét csupán néhány százezer éve tudja szavakkal kifejezni. Ez is bizonyítja, mennyire fontos, hogy figyelemmel kísérjük az érzelmeinket, hiszen azok sokkal előbb megnyilvánulnak bennünk, mint ahogy azt kimondanánk. Ha képesek vagyunk arra, hogy ezeket az érzelmeinket felismerjük, akkor másként fogunk kommunikálni és cselekedni, mintha csak egyszerűen engednénk, hogy az érzelmeink toluljanak. A külvilág a belvilágunk tükörképe, melyen csak saját magunk dolgozhatunk, változtathatunk. Ezt nagyon fontosnak tartom kihangsúlyozni, főleg napjainkban. De az ember egy csodálatos lény, ezért képes olyan helyzetekhez is alkalmazkodni, melyeket korábban el sem tudott volna képzelni. Az alkalmazkodó-képességünket pedig jelentősen meghatározza, hogy mennyire fejlett az érzelmi intelligenciánk, hiszen ez az alapja az emberi kapcsolatoknak, melyek az élet fontos részei, hanem maga az élet. Bernstein mindezt úgy fogalmazta meg, hogy a kapcsolatok jelentik a homosapiens túléléséért felelős legfontosabb tényezőt. Én ezt mindig így hittem és gondoltam, de az elmúlt két év még jobban megerősített ebben. Ha valaki eljön hozzánk, és személyes konzultációt kér tőlünk, ami az utóbbi évben igencsak megnövekedett, akkor mi segítünk rámutatni mindarra, ami bizonytalanságot okoz neki. Hogy ez miért fontos? Mert aki bizonytalan, az fél döntéseket hozni, és aki nem tud dönteni, az az ember sodródik, és aki sodródik, nem ott köt ki, ahol valójában szeretne lenni. Fontos, hogy ha az ember tudatossá válik, akkor szabad lesz, és ezzel a szabadsággal tud igazán élni. Mert amint bent, úgy kint.

		contact@kosaerikaakademia.hu
KÓSA ERIKA AKADÉMIA		1117 Budapest Dombóvári út 27. 2.emelet (BudaPart Gate Irodaház)