



Celem naszej pracy z kobietami jest wzrost ich samoświadomości w zakresie ich zasobów, potencjału i wewnętrznej mocy

*Magdalena Sokół i Małgorzata Haze*

Spotkanie dwóch kobiet, właścicielki Ośrodka Terapii Uzależnień Nefo oraz kuratorki zawodowej z 30-letnim stażem, będących w trakcie rozwoju osobistego, wewnętrznego i zawodowego, zaowocowało kilka lat temu połączeniem energii na wspólnej ścieżce rozwoju, a to z kolei powstaniem marki Kobiecość Zintegrowana. Dumne kreatorki i właścicielki programów dla kobiet. Wspólną wiedzę, doświadczenie i pasję przekładają na pracę coachingową i terapeutyczną w sesjach indywidualnych, grupowych, kursach oraz kręgach kobiet.

### **Czym jest Kobiecość Zintegrowana? Jak zrodził się pomysł na założenie wspólnej marki?**

Kobiecość Zintegrowana to marka stworzona przez kobiety dla kobiet. Jej ideą jest współpraca z kobietami, towarzyszenie im w docieraniu do własnego potencjału, do ich wewnętrznych zasobów, dzięki którym wykorzystają sto procent swoich możliwości w różnych aspektach życia. Pomysł na założenie wspólnej marki był owocem naszych życiowych doświadczeń, współpracy z innymi kobietami, obserwacji ich potrzeb oraz pragnień. Każda z nas sama zmagająca się z różnymi trudnościami i odkrywała siebie na drodze własnego rozwoju.

Poznałyśmy się na warsztatach rozwojowych, gdzie zauważyłyśmy, jak wiele kobiet potrzebuje wsparcia, współtowarzyszenia w zmianie oraz obecności innych kobiet w swoim życiu.

### **Jakie cele i założenia przyświecały Wam podczas tworzenia tej marki?**

Celem naszej pracy z kobietami jest wzrost ich samoświadomości w zakresie ich zasobów, potencjału i wewnętrznej mocy. Na tym opiera się ich zmiana, motywacja i praca prowadząca do realizacji celów. Dzięki temu są w stanie wyjść poza stare schematy i ograniczające blokady. Pragniemy, aby dzięki pracy z nami zmieniły perspektywę, dostrzegły swoje możliwości, z lekkością i spokojem zaczęły działać i realizować siebie.

Proponujemy holistyczne podejście do tematu rozwoju osobistego, co wyraża się

w integrowaniu ciała, umysłu i emocji oraz wszystkich części osobowości.

Największe wyzwania dla kobiet we współczesnym świecie objawiają się w obszarze finansowym, zawodowym oraz relacjach partnerskich, małżeńskich i biznesowych.

Pracując z nami, kobieta dociera do swojej jakości, buduje swoje kompetencje, decyzyjność, sprawczość i moc wewnętrzną. Przede wszystkim jednak zależy nam, aby kobiety nauczyły się doceniać siebie, dbać o swoje potrzeby, emocje, uczucia. Żeby wychodziły do działania w zgodzie ze sobą i swoim potencjałem.

### **Przeczytałam na Waszej stronie: „Wiemy i wierzymy w to, że każda kobieta może czuć się szczęśliwa, spełniona, piękna i zdrowa”. Skąd bierze się ta pewność?**

Wszystko, co niesiemy w swojej pracy dla innych kobiet, bierze się z naszych doświadczeń osobistych oraz wynika z relacji z innymi kobietami i naszej wiedzy. To buduje nasze kompetencje i umiejętności. Ponadto nasze osobiste historie pokazały, jak można w procesie rozwoju osiągnąć szczęście, spełnienie, witalność i poczucie bycia piękną, wartościową kobietą. Tym wszystkim dzielimy się w swojej pracy i do tego prowadzimy kobiety w ich procesach. W naszych działaniach łączymy sprawdzone techniki i narzędzia rozwoju osobistego. Proponowane przez nas programy są wysokiej jakości, a ich skuteczność potwierdza się w trwałych zmianach u naszych klientek. Zaczynają działać, dbać o siebie, czują się spełnione i szczęśliwe.

Z chęcią dzielą się tym z nami. Jest to najlepszy dowód na to, że każda kobieta może czuć się szczęśliwa, spełniona, piękna i zdrowa.

**W ramach Waszej działalności wspieracie kobiety, podejmujecie trudne tematy, takie jak np. problemy i zdrada w związkach. Jak na przestrzeni lat zmieniło się podejście do tego typu kwestii? Nie są to już tematy tabu?**

Kobiety od zawsze zmagają się z tymi trudnymi tematami. Jednak wcześniej nie było przestrzeni do rozmowy i do pracy w tych obszarach. Kobiety bardzo często nie miały z kim porozmawiać, pozostawały same ze swoim wstydem, cierpieniem, poczuciem winy, gorszości i niską samooceną. Z powodu pozycji społecznej i zależności od mężczyzn kobiety nie brały pod uwagę poszukiwania wsparcia dla siebie w tych trudnościach. To, co zmieniło się na przestrzeni lat,

to zmiana w zakresie podejścia do tych niełatwych tematów, takich jak na przykład zdrada. Zrozumienie sytuacji oraz konsekwencji, jakie niesie zdrada dla kobiety na głębokim, wewnętrznym poziomie, spowodowało dostrzeżenie potrzeb emocjonalnych kobiet. Wraz ze zmianami społecznymi przyszyły zmiany mentalne w podejściu do korzystania z usług terapeutów, coachów i psychologów. Obecnie kobiety coraz częściej szukają profesjonalnej pomocy w rozwiązywaniu problemów, co prowadzi do większego wglądu w siebie, uważności na swoje potrzeby. Kobięcość Zintegrowana wychodzi naprzeciw tym potrzebom, oferując kobietom programy wsparcia i rozwoju osobistego. Przekłada się to na działanie w ich codzienności, pokonywanie bieżących trudności, realizację własnych celów w obszarach biznesowych, finansowych i rodzinnych.

**Opowiedzcie coś więcej na temat Waszego programu dla kobiet. Jaka jest jego misja?**

Program „Wzrastam po zdradzie. Moje życie 2.0” stworzyliśmy dla kobiet, które doświadczyły zdrady w różnych jej aspektach, jako żony, partnerki, przyjaciółki, właścicielki firm etc. Założeniem programu jest skupienie się na kobiecie i jej potrzebach po to, by wzmocnić ją wewnętrznym, wskazać na jej zasoby, moc i poczucie pewności siebie. W tej sytuacji kluczowe jest, aby kobieta dostrzegła swoją wartość, swój potencjał, swoje piękno, aby mogła wyjść z trudności i budować swoje życie w nowej jakości, takiej, jaką sama pragnie mieć. Misją naszego programu jest: NIE SZUKAMY WINNYCH, SKUPIAMY SIĘ NA BUDOWANIU SIEBIE, IDZIEMY DO PRZODU.

**Na co dzień macie inne obowiązki. Magdo, jesteście właścicielką Ośrodka Terapii Uzależnień Nefo, a Ty, Małgosiu, jesteście kuratorką zawodową. Jak udaje Wam się łączyć te wszystkie aktywności? Musicie być dobrze zorganizowane.**

**Magda:** Tak, od kilku lat prowadzę ośrodek Terapii Uzależnień Nefo i jest to praca bardzo wymagająca, gdyż wiąże się z pomocą dla osób uzależnionych. To osoby, które często po wielu latach trudnych doświadczeń postanowiły zmienić swoje życie. To też ogromna wartość, którą dajemy rodzinom tych wszystkich ludzi, którym pomagamy. Mam świadomość tej wartości. Dzięki tej pracy poszerzyła się moja perspektywa – zobaczyłam nie tylko osoby, które z powodu swojego uzależnienia potrzebują wsparcia, ale także ich bliskich, na przykład żony, którym jest bardzo trudno w tej sytuacji. Uzależnienie i jego konsekwencje dotyczą w dużej mierze również osoby bliskie, ale przede wszystkim



dotyczy to żon, partnerek. Stąd też narodziła się potrzeba pracy z kobietami, które z różnych względów potrzebują wsparcia i prowadzenia w drodze ich rozwoju i wewnętrznego wzrostu. Rzeczywiście, praca na tych wszystkich płaszczyznach wymaga dużo czasu, a szczególnie bardzo dobrej organizacji. Jednak zawsze patrzę na tę pracę przez pryzmat dawania wartości drugiemu człowiekowi. To napędza moją wewnętrzną energię oraz moją kreatywność i wciąż daje mi poczucie satysfakcji, a także ugruntowuje we mnie pewność, że warto to robić i że jest to potrzebne.

**Małgośka:** Jestem kuratorką zawodową od 32 lat. Mam stopień kuratora specjalisty, który do kwietnia tego roku był najwyższym osiągnięciem zawodowym. Bardzo lubię swoją pracę, chociaż nie jest łatwa. Może powiem kilka zdań, kto to jest kurator zawodowy. To osoba, najczęściej kobieta, bo to bardzo sfeminizowany zawód, pracująca z osobami po prawomocnych orzeczeniach sądu. Pracuję głównie z dorosłymi, co wiąże się z tym, że ich osobowości są już ukształtowane – niestety często w niewłaściwy sposób i dlatego dokonali w pewnym okresie swojego życia złych wyborów, prowadzących do skazania przez sąd. Pomagam moim podopiecznym to zauważyć i jeżeli tylko chcą współpracować, proponuję drogę do realnej zmiany na lepsze we wszystkich aspektach życia.

Tak, byłam i jestem dobrze zorganizowana i zmotywowana. Tego nauczył mnie mój zawód z nienormowanym czasem pracy. Mam też taką osobowość, że wychodzę naprzeciw działaniu. Lubię być sprawcza i konkretna. Załatwiać sprawy, gdy pojawiają się na mojej drodze. Konsekwentnie dążę do celu, co jest dobre dla mnie, ale też dla całego otaczającego mnie świata. A to oznacza, że mój rozwój i moją pracę postrzegam jako wniesienie swojej części do ogólnej pozytywnej energii i dobra. Postrzegam kobiety jak siostry i nawet jeżeli nie jesteśmy tej samej krwi, to mamy wspólny cel, co bardzo jednoczy – może brzmi to górnolotnie, ale tak to czuję. Uważam, że nasza kobieca wspólnota zabiega o lepszy, spokojniejszy i życzliwszy świat dla wszystkich. Dzięki zintegrowaniu kobiet o różnych osobowościach, charakterach, zawodach i energiach czujemy moc, którą wykorzystujemy we wszystkich rolach i zadaniach. Cieszę się, że mogę się tym dzielić z innymi.

#### **W jaki sposób, Waszym zdaniem, kobieca energia wpływa na relacje kobiet w biznesie?**

Obecnie obserwujemy, że kobieca energia bardzo zmienia relacje w biznesie na lepsze.



*Uzależnienie i jego konsekwencje dotyczą w dużej mierze również osoby bliskie, ale przede wszystkim dotyczy to żon, partnerek*

Kobiety coraz chętniej współpracują, a nie rywalizują. Wynika to z faktu, że wiele kobiet biznesu weszło na ścieżkę rozwoju osobistego, widząc w tym również potencjał do rozwoju własnych firm. Przekłada się to na wyższą jakość komunikacji, relacji interpersonalnych, rozwój tzw. kompetencji miękkich, co z kolei prowadzi do osiągania lepszych wyników w przedsiębiorstwie. Coraz częściej kobiety współpracują ze sobą na poziomie swoich firm. Łączą swoje kompetencje i zasoby, by wspólnie tworzyć ofertę i w ten sposób proponować swoim klientom nowe jakości oraz szerszy wachlarz produktów i usług. Relacje kobiet w biznesie, ich energia to także łatwiejsze komunikowanie potrzeb biznesowych, budowanie kontaktów, sieci networkingowych. Coraz częściej kobiety biznesu łączą się w grupy, organizacje, stowarzyszenia, żeby wymieniać się doświadczeniami, energią oraz współpracować na różnych płaszczyznach. Potrafią również celebrować wspólnie swoje sukcesy, cieszyć się nimi nawzajem, doceniać siebie i inspirować.

#### **Który ze zrealizowanych projektów przyniósł Wam najwięcej satysfakcji?**

Najbliższym naszemu sercu projektem jest program „Wzrastam po zdradzie. Moje życie 2.0”, który dedykujemy kobietom będącym w jednym z najtrudniejszych momentów w ich życiu. To kobiety, które doświadczyły zdrady i borykają się z nieprzepracowanymi emocjami. Zdrada powoduje w nich obniżenie samooceny, niepewność, smutek, żal, rozczarowanie. Jeśli ten stan trwa zbyt długo, prowadzi do utknięcia w roli ofiary i zamyka je na wychodzenie do zwyczajnych aktywności życiowych. Często takie kobiety zmagają się w samotności z tym stanem, czują się opuszczone, niezrozumiane i bezwartościowe. Wtedy najbardziej potrzebują wsparcia, aby całkowicie nie popaść w marazm i uniknąć depresji. Nasze doświadczenie w pracy z kobietami wskazuje na to, że to, czego one najbardziej potrzebują w takiej sytuacji, to odbudowanie wewnętrznej mocy, sprawczości, decyzywności. Podobnych emocji doświadczają nie tylko osoby zdradzane, ale też te, które zdradzają. Zdrada jest ewidentnie oznaką słabości i dotyczy nie tylko relacji osobistych, ale także

biznesowych, przyjacielskich, rodzinnych. Niezwykle ważne jest w tym procesie budowanie siebie – nawiązanie kontaktu z samą sobą, ze swoimi potrzebami, ale też możliwościami, ze swoim potencjałem i wewnętrznymi zasobami. Właściwy, ugruntowany kontakt kobiety z samą sobą prowadzi do podejmowania dobrych decyzji, budowania szczęśliwych relacji osobistych oraz biznesowych na jej zasadach, według jej oczekiwań, według jej systemu wartości.

”

*Postrzegam kobiety jak siostry i nawet jeżeli nie jesteśmy tej samej krwi, to mamy wspólny cel, co bardzo jednoczy*



Mamy też w przygotowaniu projekty, które są jeszcze w trakcie realizacji, a które już dają nam ogrom satysfakcji, gdyż są innowacyjne, kreatywne i twórcze. Do takich należy warsztat pod roboczym tytułem: „Sukces pisany poezją. Warsztaty poetyckie i rozwojowe dla kobiet”, który realizujemy wraz z Magdaleną Koperską, prezeską, właścicielką i redaktorką naczelną wydawnictwa Anagram. Należy podkreślić, że Magda jest prawdziwą miłośniczką poezji oraz słowa pisanego. Wprowadzenie nuty poezji do programu rozwojowego pozwala nam jeszcze bardziej zagłębić się w siebie, porusza nasze najczulsze wewnętrzne punkty i pełni funkcję terapeutyczną. Tworzenie poezji, ekspresja wyzwolona przez pisanie pozwalają na wyrażanie siebie, dotarcie do swojej kobiecej natury oraz najgłębszych, najsubtelniejszych potrzeb. Wbrew pozorom nie jest to warsztat jedynie dla kobiet, które na co dzień mają kontakt z poezją, ale również dla twardo stąpających po ziemi kobiet biznesu, które dotychczas nie interesowały się poezją. Te kobiety bardzo często potrzebują odkrycia swoich nowych wewnętrznych aspektów, dotarcia do innych jakości, z którymi nie odczuwały wcześniej połączenia. Będzie to ciekawe, twórcze i radosne doświadczenie innego aspektu kobiecej energii.

**Jakie są Wasze największe zawodowe marzenia?**

Naszym marzeniem i jednocześnie celem jest zbudowanie społeczności kobiet wspierających się, ufających sobie, współpracujących. W dzisiejszym zmieniającym się świecie jest to niezwykle ważne, aby korzystać nawzajem ze swoich doświadczeń i kobiecej energii. Dlatego właśnie tworzymy programy rozwojowe dla społeczności kobiet i towarzyszymy im w realizacji siebie, w integracji ich własnych zasobów.

Kobiecość Zintegrowana – prowadzi kobiety do jej wewnętrznej spójności, do zespolenia wszystkich jej składników energii życiowej. Ma to też odniesienie do integracji z kobiecą społecznością, również w zintegrowaniu ról życiowych. Uważamy, że szczęście osobiste oraz realizacja na płaszczyźnie zawodowej, finansowej, rodzinnej to elementy, które zintegrowane – dają spełnienie, spokój, harmonię i powodują wewnętrzny wzrost. A to znów manifestuje się w życiu sukcesem i osiągnięciami. Zatem naszym największym zawodowym marzeniem jest obdarowywać naszą wartością wszystkie kobiety, które świadomie chcą dla siebie WIĘCEJ!

**Dziękuję za rozmowę.**

Justyna Nakonieczna

zdjęcia: Barbara Kawka-Kos