

„Firkálás közben az emberek figyelme teljesebbé válik”

– Járdán Tamás teljesítménycoach

„Szülői sugallatra az általános iskola után számítástechnikai szakközépiskolában tanultam tovább folyamatszervező szakon. A rendszerszervezés tárgyból olyan elvontabb szakmai nyelvet és gondolkodást kellett elsajátítani, ami akkor még nem nagyon tetszett. A modellezést, az absztrahálást, a lényegkiemelést viszont ott kezdtem el megtanulni, és ezek a mai projektjeimhez is igencsak jól jönnek” – emlékezik vissza Járdán Tamás stratégiai tanácsadó, felsővezetői és teljesítménycoach a kezdetekre.

Elvégezte a programtervező matematikus és a számítástechnikai tanári szakot a Debreceni Egye-



„Nincs olyan én, amit meg lehetne valósítani.”

temen, utána tanított pár évet az egri főiskolán, de később ott kellett hagynia a tanítást, mert a családjával nem tudott megélni belőle. „Feljöttem Budapestre egy nagy rendszerintegrátor vállalathoz dolgozni, ahol a rendszerelemző munkában már részben emberekkel foglalkozhattam, hiszen meg kellett értenem a gondolataikat, vágyaikat, kéréseiket.

2000-ben már pontosan tudtam, hogy a technológia egyáltalán nem érdekel, az emberek azonban nagyon.” Beiratkozott egy angolszász típusú MBA-képzésre, amelynek a szabadabb, saját felelősségre alapozó oktatási szemlélete csodálatos utazás volt számára. Az évek során az említett vállalatnál menedzsmentpozícióba került, és amikor azt beolvasztották egy nagy multiba, az egész akkori menedzsment felállt. „Az egyik kollégámmal egy szervezetfejlesztő-tanácsadó céget indítottunk. Amit ott csináltunk, annak egy részét már coachingnak nevezte a tanácsadói szakma.” Mint Járdán mondja, ma már mást se csinál, mint „beszélget”.

Bár van, aki a coachingot úgy definiálja, hogy az az embereket segíti az önmegvalósításban, de Járdán – gyakorló buddhistaként - ezt máshogy értelmezi. „A buddhizmus az énnélküliség tana, azaz nincs olyan én, amit meg lehetne valósítani.” Ezért ő az önmegvalósítás helyett a kiteljesedés kifejezést használja szívesebben, és azt is mondja, hogy a coaching egyfajta önreflexiós lehetőség is az ügyfeleknek, és ezáltal is segíti őket a kiteljesedésben.

Mára meghatározóan a saját fejlesztésű, coaching by drawing™ módszerén alapulva dolgozik, amiben ott van az informatikából és a menedzsmentből hozott rendszerszemlélet, továbbá ott van a foglalkozás az emberekkel. A „rajzolás” módszer azon a tapasztalaton alapul, amit már számos kutatás is igazolt, hogy a firkálás, a vizualizálás közben

az emberek figyelme teljesebbé válik. Mindegy, mit firkálunk, figurákat vagy éppen végtelen nyolcasokat, de ilyenkor a jobb agyfélteke aktívabb lesz, hiszen ez mégiscsak kreatív folyamat. Mivel Járdán az üzleti menedzsment felől érkezett, tudja, hogy egy vállalati tér komplex, azt nem könnyű csupán beszélgetve értelmezni. Kapcsolódásokat, hierarchiákat, gombokokat, nyilakat és hasonlókat rajzolgatva viszont jól lehet modellezni a problémateret. Ráadásul – teszi hozzá – pontosan vissza lehet idézni egy rajzzal a beszélgetések lényegét: a részleteket és a „big picture”-t is.

Amikor elkezdtek így értelmezni a vállalatok komplexitását, észrevettek visszatérő mintákat. Ez alapján dolgozták ki a módszert, ami már nemcsak az üzleti-vállalati életre használható, hanem az egyes emberek életstratégiáira, elakadásaira is. „Ez nem azt jelenti, hogy kizárólag rajzolunk, hanem azt, hogy a rajzok segítik a beszélgetéseket. Számítalan olyan élményem van, amikor ezzel a módszerrel dolgoztunk, az ügyfelem egyszer csak rám nézett, és kérte, hogy hadd vigye magával a rajzot.” A módszer azóta már könyv alakban is megjelent, és olyan embereknek szól, akiknek coaching szemléletű beszélgetésre van igényük. Gondolhatunk itt osztályfőnök-osztály, tanár-diák, edző-sportoló, vagy vezető-beosztott, de akár szülő-gyerek beszélgetésre is.

coachingbydrawing.com



OLVASNIVALÓ

Kenyeres András: **Figyelemkontroll**, HVG Könyvek, 2021.

Czecz Fruzsina: **Terítéken a lélek - Önismeret az ételeken keresztül**, HVG Könyvek, 2022.

Járdán Tamás - Pataki Anna: **A coaching by drawing™ módszer - Hogyan indíts el változást rajzzal?** HVG Könyvek, 2021.