

## Slava Suhač, mentorica mladih za učenje osebnostnih veščin POSTANIMO MOJSTRI ŽIVLJENJA



Slava Suhač, po poklicu profesorica športne vzgoje, je trideset let poučevala v osnovnih in srednjih šolah, pri čemer je ves čas najraje raziskovala odnose z ljudmi, delo z mladimi pa ji je že od nekdaj največji izziv. Ves čas delovanja v šolstvu je čutila, da je treba z mladimi ustvariti poseben odnos in jim predati znanje, ki jim bo omogočilo izkoristiti ustvarjalnost in potenciale ter uresničiti svoje vizije. Vse to je našla v delu Erica Adlerja, avstrijskega pisatelja, govornika in trenerja, ki je razvil posebne programe za urjenje na področju socialnih kompetenc. Pred nekaj leti je začela uresničevati svoje sanje. Podala se je na podjetniško pot in spoznanja Erica Adlerja pripeljala v Slovenijo, da bi kot mentorica za razvoj osebnostnih veščin pomagala mladim na poti do zadovoljstva in sreče.

Piše: Nives Pustavrh • Foto: Diana Anđelić

Veliko ljudi, začne svojo pripoved sogovornica, se v določenem obdobju življenja preprosto sprijazni s trenutnimi življenjskimi okoliščinami, denimo s poklicnimi in z zasebnimi odnosi. Prepričani so, da ne morejo ničesar spremeniti. Slava Suhač pa verjame, da je mogoče v vsakem obdobju življenja s spoznavanjem samega sebe najti srečo in zadovoljstvo ter celovito spremeniti življenje. "Po naključju sem prišla v stik s treningi Erika Adlerja, ki je s preučevanjem več kot osemsto publikacij o osebnostni rasti, sreči in zadovoljstvu prišel do dvanajstih naravnih zakonitosti, s katerimi lahko zaživimo srečno in uspešno. V sodelovanju z dunajsko univerzo, sociologi, psihologi in športnimi pedagogi je izdelal program razvoja osebnostnih veščin, ki jih je poimenoval socialne kompetence. Njegovo delo temelji na prepričanju, da smo srečni in uspešni, če se naučimo shajati s seboj in z okolico. To pomeni, da imamo dobro samopodobo ter da živimo skladno s svojimi željami in poslanstvom, poleg tega pa smo v dobrih odnosih s soljudmi." Program, ki je prilagojen tako za mlade in odrasle, pa tudi za posamezne poklice in dejavnosti, temelji na posebnem načrtu vaj, zapisanih v publikaciji, in delu z mentorjem – trenerjem. Med uresničevanjem programa razvijemo veščine komuniciranja, motivacije in mentalne moči.

### Do spremembe ne more priti čez noč

"Temelj programa je razvoj čustvene in socialne inteligence. V praksi to pomeni trdo delo in trening na sebi (smeh). Najprej se spoznavamo s svojimi ravnanji, z vrednotami in željami ter cilji, ki jih želimo uresničiti. Ob pomoči vaj, ki jih izvajamo vsak dan, podrobneje spoznavamo sami sebe, naučimo se spoprijemati z izzivi, krepimo samozavest ter gradimo veščine komuniciranja in pozitivne odnose," pripoveduje sogovornica in poudarja, da se korenite spremembe ne morejo zgoditi čez noč. "Številni ljudje iščejo rešitve na seminarjih, delavnicah in v knjigah, ki resda ponujajo obilico uporabnih informacij, vendar običajno že po nekaj poskusih drugačnega ravnanja zaživimo po starem vzorcu. S treningom po Adlerju pa postopoma, z majhnimi koraki – mladi v štirih mesecih in odrasli v devetih mesecih – ter ob pomoči usmerjanja in spodbude mentorjev spremenimo svoje razmišljanje in navade. Na koncu programa trdno verjamemo vase in v svoje sposobnosti ter smo motivirani. Poleg tega bolje razumemo druge, njihova pričakovanja in odzive. Zdi se, kot bi se nam odprlo obzorje – prek pozitivne naravnosti in poznavanje sebe uvidimo, da je mogoče skorajda vse."

### Usmeritev k lastnemu viru moči

Program je odlična popotnica za mlade v uspešno življenje – tako na osebni kot na poslovni ravni. Kot so pokazale izkušnje več tisoč dijakov iz Avstrije in Nemčije, ki so šli skozi ta program, so lažje kos vsakodnevnim izzivom in šolskim obveznostim. V Avstriji je program tako dobro sprejet, da ga v poklicnih šolah sofinancira tamkajšnja trgovinska zbornica. V Sloveniji se s programom za odrasle in mlade šele spoznavamo, pripoveduje sogovornica in dodaja, da zanj vlada vse večje zanimanje, čeprav je še vedno veliko ljudi, ki bi radi spremembe dosegli čez noč. "Mladim želimo predati zavedanje, da nobena situacija ni napačna in da vedno lahko dosežemo spremembo. Skupaj iščemo področja, na katerih si želijo kaj spremeniti, in jih usmerjamo k lastnemu viru moči. Ko začnejo črpati iz njega, so zelo motivirani in pripravljeni delati na sebi, moja vloga pri tem pa obsega le usmerjanje in podporo. Pri tem gre za spreminjanje vzorcev in navad, za katere spoznamo, da niso dobre. Če mlado deklo ne vidi težave v tem, da se veliko jezi, sprememba ni možna. Možna je šele takrat, ko je človek nanjo pripravljen – pri tem pa mu pomagajo vaje. Ker so naše navade močno zakoreninjene, je potrebnih veliko impulzov, preden jih spremenimo. Na osnovi dvanajstih naravnih zakonitosti, ki jih osvojimo z vajami, se naučimo soočanja s slehernim izzivom."

### Z dovolj močno željo pride tudi uspeh

"Dobro je, če se zavedamo težav in smo jih pripravljeni rešiti. Tako se podamo na pot, ki nas vodi do novih spoznanj. Ta pot je lažja, če nam na njej pomagajo tudi drugi. Predvsem pa se moramo zavedati, da za spremembo življenja nikoli ni prepozno. Čeprav do njih ne more priti čez noč, nam zagotovo uspe, če je želja dovolj močna in če jo spremlja pripravljenost na uspeh," sklene Slava Suhač.