nulté číslo, prvý ročník, december 2010, bezplatne

Pohodkové noviny

mesačník nielen o dianí v Pohodke

Editoriál

Milí čitatelia Pohodkových novín,

prihováram sa Vám, aby som sa s Vami podelila o dôvody, prečo som sa rozhodla vydávať tieto noviny. Mnohí z Vás poznajú činnosť OZ Pohodka, ale boli by sme radi, keby bola široká verejnosť lepšie informovaná o činnosti občianskeho združenia, ktoré sa v Stupave venuje voľnočasovým aktivitám pre deti a dospelých. Už sa nechcem zaoberať tým, kde lepiť letáky, koho prácne oslovovať, aby sa informácia dostala k cieľovej skupine. S pomocou Janetty Šimkovej, ktorá bude šéfredaktorkou novín a grafičky Mirky Šlaukovej sme pre Vás pripravili nulté číslo Pohodkových novín, ktoré Vás chcú informovať o dianí v OZ Pohodka, pozývať Vás na pravidelné podujatia, kurzy, krúžky, školenia, tábory, spoločenské podujatia...
A pravdaže, prečítate si aj omnoho viac a môžete sa stať prispievateľmi a spolutvorcami. Redakcia stojí o spoluprácu s predstaviteľmi mesta, kultúrnym domom v Stupave, so ZŠ, ZUŠ, s neziskovými organizáciami, a hlavne s občanmi v Stupave. Nemáme ambície vytvoriť konkurenčné informačné periodikum, ale máme snahu vytvoriť mesačník, ktorý Vás zaujme, získate vďaka nemu informácie o dianí nielen v Pohodke, ale aj v Stupave, pobavíte sa, inšpirujete i potešíte... Želáme si a veríme v to, že si Pohodkové noviny obľúbite a budete ich vyhľadávať. Ich vydavateľom je OZ Pohodka, ktoré je neziskovou organizáciou a aby sme dokázali noviny udržať pri živote, tak uvítame akúkoľvek Vašu pomoc - finančnú či materiálnu, ale aj dobrovoľnícku prácu pri roznášaní novín...

Dočítania, priatelia.
Tešíme sa na Vaše reakcie.

Iveta Vachálková, konatelka OZ Pohodka a vydavatelka Pohodkových novín

Aktuálne v Pohodke

14. januára 2011
TVORIVÉ DIELNE S RADKOU
Servítková technika na textil

17. januára 2011
ČITATEĽSKÝ KRÚŽOK
Pod vedením spisovateliek Marty Fartelovej a Dašky Čejkovej

21. januára 2011
VÝTVARNÉ DIELNE S LENKOU
Pod vedením Mgr. Art Lenky Šeniglovej

21. januára 2011
TVORIVÉ DIELNE S RADKOU
Modelovanie z fimo hmoty

26. januára 2011
POSEDENIE PRI ČAJI
Na tému: Šesť najdôležitejších slov a najmenej dôležité slovo

28. januára 2011
KURZ VITRÁŽE
Výroba šperkov a ozdôb

28. január 2011
TVORIVÉ DIELNE S RADKOU
Výroba smaltovaných šperkov a príveskov

31. január 2011
ČITATEĽSKÝ KRÚŽOK
Pod vedením spisovateliek Marty Fartelovej a Dašky Čejkovej

Podrobnosti sa dočítate na strane 2.

V čísle nájdete

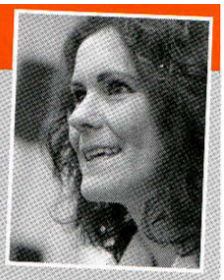
EDITORIÁL 1
AKTUÁLNE V POHODKE 1
POHODKA PRIPRAVUJE 2
VÝZVA 2
SÚŤAŽ 2
ZO ŽIVOTA POHODKY 3
TVORIVÉ OKIENKO 4
INŠPIRATÍVNE OKIENKO 4
ČITATEĽSKÉ OKIENKO
Poradňa 5
Váš názor 5
Napísali ste nám 5
ROZHOVOR S OSOBNOSŤOU zakladateľkou OZ Pohodka Ivetou Vachálkovou 5

Foto: Archív

Vážení a milí čitatelia Pohodkových novín, radi by sme Vám i Vašim blízkym popriali krásne, radostné a láskyplné Vianoce a ak máte byť v roku 2011 chorí, nech ste chorí chorobným optimizmom, ak máte byť slabí, nech ste slabí odoprieť deťom splniť ich túžby, ak máte byť unavení, nech ste unavení z dobre vykonanej práce, ak máte byť nenásytní, nech ste nenásytní láskou, ktorú budete rozdávať.

Vydáva: OZ Pohodka, Hlavná 90, 900 31 Stupava, šéfredaktorka: Mgr. Janette Šimková, zodpovedná redaktorka: Iveta Vachálková
Grafická úprava: Miriam Šlauková, tlač: BOBO pubblicità, tel.: 0949 283 370, mail:pohodkovenoviny@gmail.com, web: www.pohodka.eu

Rozhovor s osobnosťou žijúcou v Stupave



Janette Šimková, trénerka osobnostného rozvoja

■ **Si life kouč. Môžeš nám tento výraz „poslovenčiť"?**

Žiaľ, pre koučing nie je slovenský ekvivalent, slovo sa prebralo z anglického coaching. Keby sme ho chceli priliehavo vystihnúť, nedá sa to jedným slovom. Kouč je partner na komunikáciu kladúci otázky na premýšľanie, nie je to ani terapeut, ani poradca, konzultant či mentor. Je to niekto, komu môžete dôverovať – dovedie vás do cieľa vďaka tomu, že vás bude podporovať, motivovať, inšpirovať... Kouč pomáha pri zorientovaní sa a hľadaní správnych rozhodnutí do budúcnosti. Verí tomu, že dokážete dosiahnuť ciele, po ktorých túžite. Každý má totiž v sebe potenciál, ktorý ho robí výnimočným, akurát ho potrebuje objaviť a správne využiť. Ja sa venujem širokej verejnosti, nepôsobím v korporatívnom sektore, preto prívlastok life koučing, čo značí, že ide o životný / osobný / osobnostný koučing.

■ **Čo ťa motivovalo, aby si sa pre túto prácu rozhodla?**

Po rokoch práce publicistky som chcela naplniť svoju túžbu pomáhať ľuďom a podať im ruku skôr, než stihnú padnúť. Vyštudovala som sociálnu prácu na PF UK a pri sociálnom poradenstve som zistila, že niektorí klienti nepotrebujú rady, ale prácu na sebe v podobe osobnostného rozvoja. Objavila som možnosti life koučovania, ktoré si ma získalo aj tým, že v ňom ide o rovnocenné partnerstvo plné dôvery, vďaka ktorému sa vytýčený cieľ nerozplynie pod vplyvom minulých nezdarov a pochybností. Koučujem s nadšením, lebo verím, že „každý problém v našom živote v sebe nesie dar – ale takto musíme uvažovať na začiatku, inak tento dar nikdy neobjavíme", povedal Richard Bach a ja dodávam, že nikdy nie je neskoro hľadať začiatok. Riadim sa krédom: „Všetci sme anjeli s jedným krídlom. Ak chceme lietať, musíme sa objať."

■ **Na čo možno life koučing využiť? Pre ľudí je stále málo známy.**

Spolupracovať s koučom možno v akejkoľvek oblasti, kouč nemusí byť expert na danú problematiku – ide o jeho nadhľad, aby vám pomohol pozrieť sa na veci iným spôsobom, než ako ste to robili doteraz, lebo vtedy dokážete objaviť nové riešenia. V praxi často riešime s koučovanými, ako napríklad zvládnuť dlhodobý konflikt, riešiť nezhody vo vzťahoch, ako si poradiť s osobnou krízou, mať naplnené vzťahy, posilniť a vybudovať si sebavedomie, mať zo života dobrý pocit a žiť ho naplno... Kouč však nedáva rady, návody a odporúčania, ani neposudzuje, ako konáte. Vy sami viete najlepšie, čo je pre vás dobré. To, ako veci chcete mať a zodpovednosť za ne je vo vašich rukách a tempo udávate vy – kouč stojí pri vás a je vám oporou.

■ **Aké sú koučingové sedenia?**

Plné dôvery, bezpečia a prispôsobené potrebám klienta a tomu, čo ho momentálne zamestnáva. Rozprávame sa, lebo ako kouč nemám všetky odpovede a mojou úlohou nie je priviesť koučovaného k tomu, aby premýšľal ako ja. Ja som pre neho dôležitá v zmysle sprevádzania sebapoznaním a sebaučením – predkladám mu návrhy a štruktúru, o ktoré sa môže opierať. Mojou úlohou je pomáhať koučovaným prekračovať ich limity a oceňujem všetko, čo ich približuje k vytýčeným cieľom.

■ **Čo môžu ľudia od life koučingu očakávať?**

Zázraky na počkanie nie (smiech). Ale keď si ľudia vyberú inšpiratívne ciele, ktoré ich poháňajú dopredu, veľmi veľa. Ja im totiž „nedovolím", aby to vzdali, než prídu do cieľa. Viac info je na mojom webe www.lifekoucing.sk.

Zhovárala sa Iveta Vachálková

S akou ďalšou stupavskou osobnosťou by sme si radi prečítali rozhovor? Viete o niekom, kto je výnimočný a ostatní to nevedia? Napíšte nám.