

# MEGOLDÁSKÖZPONTÚ COACHING ÉDESANYÁKNAK



Hiányhelyzetből született a vállalkozás ötlete: kisgyermekes anyaként támogatást, tanácsokat szeretett volna kapni a szülővé válás nehézségeinek kezelésében. Mivel nem talált segítséget, **PAIZS DÓRA** elindította saját coaching cégét anyukáknak: az **Anyacsavart**.

Paizs Dóra egyszerre anya, társ, szerető, barát, dolgozó nő: a női szerepek bármelyikét magáénak vallja. Ez határozza meg az anyacsavar.com működését is. Sokrétű és színes kezdeményezés, amely megoldásközpontú coaching támogatást nyújt kis- és nagygyermekes anyáknak és apáknak egyaránt.

A pedagógus végzettségű szervezetfejlesztő tréner 2014-ben egy bloggal indította a vállalkozást, amely „egyéni megküzdési stratégiákat mutatott be az anyasághoz köthető különböző élethelyzetek kapcsán”. Dóra kiemeli, hogy az Anyacsavar szerves részét képezik a támogató csoportok: olyan zárt mikroközösségek, amelyekben tematikusan dolgozzák fel az anyává válással kapcsolatos témákat. A kezdetekről Dóra elárulja, hogy egyrészt szeretett volna a szakmájában maradni, másrészt izgalmas, intellektuá-

lis kihívást jelentő munkát végezni – mindezt kisgyermekes anyaként. „Tudtam, hogy minderre csak néhány órám van egy héten” – világít rá Dóra a legnagyobb dilemmára. Az ellentmondásosnak tűnő helyzetet végül az Anyacsavar életre hívása oldotta fel, amelynek keretében Dóra maga osztja be idejét.

„A gyermekem születését követően folyamatos szerep- és időzavarba kerültem. Elkezdtem keresni egy kisgyermekes anyákat támogató csoportot, és kiderült, hogy nincs ilyen.” Dóra végül egy barátnőjével közösen, a saját ismeretségi körében hozta létre az első támogató csoportot.

A Budapest Bank vállalkozónőket segítő Dobbantó programjával 2013-ban találkozott, amikor az Anyacsavar pilot-foglalkozását szervezték. „Anyukám barátnőjétől hallottam, hogy létezik egy női vállalkozóknak szóló tréning. Rákerestem a neten, és éppen akkor folyt a felvétel a következő kurzusra. Nagyon örültem, hogy bekerülhettem.” Emlékei szerint a résztvevők többsége önbizalomhiányban szenvedett, holott mindenkinek volt saját ötlete, elképzelése a vállalkozásáról.

**A KÖZÖS KÉTELYEK ÉS TAPASZTALATOK KIBESZÉLÉSÉBEN,  
A LEHETSÉGES PROBLÉMÁK MEGOLDÁSÁBAN ÓRIÁSI SZEREPE VOLT  
ANNAK, HOGY CSAK MI NŐK VETTÜNK RÉSZT AZ ESEMÉNYEN**



## AMIKOR A SZÜKSÉG SZÜLI A VÁLLALKOZÁSI ÖTLETET

„A közös kételyek és tapasztalatok kibeszélésében, a lehetséges problémák megoldásában óriási szerepe volt annak, hogy csak mi nők vettünk részt az eseményen. Nagy volt a kölcsönös bizalom, tudtuk egymást bátorítani.” Munkabarátságok, támogató kapcsolatok jöttek létre, amelyek a mai napig tartanak.

A program legfontosabb hozadékának a kapcsolatok és a közösségek létrejöttét tekinti. „Segített helyre rakni az ön-értékelésemet. Semmi más dolgom nem maradt, mint jól elvégezni a munkámat.” Véleménye szerint a kisgyermekes vállalkozóknál az önbizalom helyreállítása a teljesítmény kulcsa – és ebben a Dobbantó jelentős támasz lehet. Dórárt munkája során folyamatosan új impulzusok érik, alkotó tevékenységet végez, amivel még pénzt is kereshet. „Ráadásul az anyacsavaros munkáimat heti 8–12 órában tudom végezni, így össze tudom egyeztetni a szervezet-

fejlesztői munkámmal és a családommal” – világít rá. Missziójának tekinti, hogy népszerűsítse a megszokott társadalmi elvárásoktól történő elszakadást, az anyasággal kapcsolatos tabumentes tapasztalatok és gyakorlati megoldások megosztását. „Hiszek a kisgyermekes nők és férfiak sokféle szerepének összeegyeztethetőségében – lelkiileg megtartó és intellektuálisan izgalmas programot tudunk kínálni azoknak, akik keresik a saját, egyedi megoldásaikat a család és a munka összehangolására” – emeli ki az Anyacsavar program alapítója.

A vállalkozását firtató kérdésre Dóra kiemeli, hogy a karantén alatt az online működés is jól bevált, ami fejlődési perspektívát jelent az Anyacsavarnak. „Volt, aki az egy hónapos babájával a karján jelentkezett be, és volt, aki külföldről – ők egy személyes találkozóra nem tudnának eljönni.”