

**MCC Vezetőképző Akadémia: Kick-off nap**

Egy kick-off nap keretein belül rendezték meg az MCC Vezetőképző Program és a Vezetőképző Akadémia idei közös évindító rendezvényét 2021. augusztus 25-én. Az eseményen a diákok megismerkedhettek a félév menetével és a rájuk váró programokkal, miközben a szünetek és a közös étkezések során megismerhették egymást és elkezdhettek egy csapattá formálódni.

A rendezvényen szó volt a Vezetőképző Akadémia egyik legtöbbet nyújtó programjáról, az EFORT-ról. Ebben idén nem csak az Akadémia diákjai, hanem az MCC Alumni tagjai is részt vehetnek, hiszen az minden felnőttnek segítséget tud nyújtani a kiegyensúlyozott élet kialakításában.

Mindannyian küzdünk olyan berögzült szokásokkal, amelyek káros hatással vannak az életünkre, és valamilyen módon hátráltatnak minket céljaink elérésében és önmagunk megvalósításában. Itt akár apróságoknak tűnő dolgokra is gondolhatunk: pl. nem iszunk elegendő vizet, nem mozgunk eleget, hiába tudjuk, hogy korán kell reggel kelnünk, mégis megnézzük este azt a plusz egy sorozatrészt, nem töltünk elég időt friss levegőn és reggel is gyakran elfelejtjük bevenni azt a pár szem vitamint, amit előző este elterveztünk. A mostani felgyorsult világban kevesebb energiát szentelünk önmagunkra, hiszen a folytonos rohanásban úgy érezzük nincs időnk ezekkel foglalkozni. Pedig ezek az apróságok, rossz szokások számítanak a legtöbbet, hiszen az ezek miatt a mindennapokban felgyűlt stressz könnyen és gyorsan kiégéshez vezethet.

Ennek a megelőzésében segít az EFORT program, amelynek a célja a „végtelen vitalitás” állapot elérése. Résztvevőként megtanulhatjuk, hogy hogyan tudunk új, a terveink szempontjából releváns célokat kitűzni, új szokásokat kialakítani és azokat hosszútávon is fenntartani. Fontos szempont a támogatás, amit végig kapunk, hiszen a program fogja a kezünket és végigvezet bennünket az úton Az EFORTnem csak elméleti, hanem gyakorlati tudással és kognitív trénerek segítségével tanít meg bennünket arra, hogy hogyan tartsuk be hosszútávon az adott fogadalmat és sajátítsunk el egy új szokást.

Mindezt egy professzionális neuroimaging és neurofiziológiai felmérés előzi meg, amelynek segítségével felmérhetjük a napjainkban megjelenő stresszforrásokat, tudatosíthatjuk azokat, és ez alapján tűzhetjük ki céljainkat és megváltoztatandó szokásainkat. A programba a közösség megtartó ereje is bele van építve, hiszen lehetőségünk van egyrészt egy online fórumon tartani egymással a kapcsolatot, megosztani tapasztalatainkat, gondolatainkat, másrészt a személyes workshopok alkalmával is tudunk együtt fejlődni, támogatni egymást céljaink elérésében.

Én egyetemistaként és MCC-s hallgatóként mindig is küzdöttem azzal, hogy ki tudjak tűzni új célokat a szokásaimra vonatkozóan, és azok betartása – megfelelő támogatás és elkötelezettség nélkül – általában nem járt sikerrel. Mindemelett azonban az évek folyamán egyre több mindent vállaltam magamra, így azon kaptam magam, hogy egészségem egyre többször megromlik, hiszen nem adom meg a lehetőséget a testemnek és elmémnek a regenerálódásra. Azért jelentkeztem a programba, hogy ezen változtatva, lehetőségem legyen hosszútávon elkerülni a kiégés veszélyét, és végre ki tudjam alakítani azokat a szokásokat, amelyeket, bár évek óta próbálok, eddig nem sikerült. Az EFORT úgy tűnik ehhez megfelelő támogatást nyújt, így úgy érzem, hogy az az energia, amit most a programba fektetek, hosszútávon többszörösen fog megtérülni.

Gyulai Sarolta (MMC Vezetőképző Akadémia)