

İşadamlarını zayıflatmaya geldi

BUGÜNLERDE çok moda. Özellikle iş dünyasında, hayatının her anını düzenleyecek bir yardımcıya, danışmana ihtiyaç duyanlar, yaşam koçlarından destek alıyor. Bu kişiler, ihtiyaç duyulduğunda kişinin iş yaşamından özel yaşamına, günlük aktivitelerinden hafta sonu planlarına kadar her alanda mevcut. Yaşamınızı düzenliyorlar. Hatta öyle bir nokta geliyor ki, dış görünüşünüz de 'koç'unuzun tavsiyesiyle değişebiliyor.

Yaşam koçluğunun çıkış noktalarından biri, belki de en önemlisi; işte başarıyı yakalamak için insanın hayatın her alanında mutluluğa ve başarıya ulaşması. İşte yaşam koçları, bu noktada devreye girerek mutluluğa giden yol konusunda tavsiyelerde bulunabiliyor, gerektiğinde daha etkin rol oynayarak kişinin hayatını düzenliyor.

Fransız Marie Rose Koro, yaşam koçluğunun farklı bir alanında uzmanlaşmış bir kişi. Kendisi 'Diyet Koçluğu' yapıyor. Fransa'da yıllardır NLP tekniğini kullanarak geliştirdiği bir sistem sayesinde, müşterisi olan kişilerin zayıflamasını, zayıf kalmasını daha da önemlisi bunun kişinin hayatında olumlu bir değişim yaratmasını sağlıyor.

Koro'nun Fransa'daki müşterileri arasında iş dünyası ve politikacılar, geniş bir yer tutuyor. Paris'ten sonra ikinci şubesini İstanbul Şişli'de 'Diet Coach Paris' adıyla açan Koro, Türkiye'de de hizmet vermeye hazırlanıyor. Kendi geliştirdiği teknik ve kişiler üzerindeki etkileri hakkında Marie Rose Koro ile görüştük.

Yaşam koçluğunu biliyorduk da diyet koçluğu bizim için yeni bir terim. Bize diyet koçluğunun ne olduğunu açıklar mısınız?

Marie Rose Koro: Evet, bu Türkiye'de yeni. Hatta dünyada da yeni bir sistem. Bildiğiniz gibi yaşam koçluğu, kişilerin yaşamını düzenleyerek her alanda yardımcı oluyor. Biz de burada kilo problemi olan kişilere koçluk hizmeti veriyoruz. Amacımız, sadece onların zayıflamasını sağlamak değil, bunu gerçekleştirdikten sonra verilen kiloların geri alınmamasını sağlamak. Yani, sadece bir zayıflama merkezi gibi çalışmıyoruz, aynı zamanda o kişilere daha uzun vadeli ve yeni bir hayat biçimi sunuyoruz.

Peki, bunun için nasıl bir sistem uyguluyorsunuz?

Koro: Öncelikle kişiye özel ve

sağlıklı bir diyet uyguluyoruz. Kilo verme sürecini buradaki makinelerimizle destekliyoruz. Ardından asıl önemli olan konuya geliyoruz, kişinin verdiği kiloları geri almaması gerekiyor. İşte koçluk da aslında tam bu noktada ortaya çıkıyor. Çünkü biz istenilen kiloya ulaşıldıktan sonra da kişinin hayat tarzını, yeme-içme alışkanlığını değiştirmesi gerekiyor. Bu daha çok zihinsel bir aktivite olduğundan burada NLP yöntemiyle bir motivasyon stratejisi uyguluyoruz.

Sizin bu konuya ilginiz nereden kaynaklanıyor?

Koro: Ben aslında NLP eğitimcisiyim. Yıllarca Fransa'da bu konuda çalıştım. Kişilerin yeme-içme alışkanlığının bu sistemle düzenlenebileceğini de fark ettim. Bu konu üzerinde odaklanmamın nedeniyse benim de yıllarca kilolu bir insan olarak yaşamamdı. Yani, bu sistemi ilk olarak kendimde denedim ve NLP ile 25 kilo vermeyi başardım.

Fransa'da iş dünyası ve politikacılar tarafından oluşan bir müşteri grubunuz var. Türkiye'de de hedef kitleniz iş dünyası mı olacak? Örneğin biraz kilolu işadamlarımız

Koro: Bizim müşterimiz herkes. Bu yöntemi herkes kullanabilir. Ama evet, son yıllarda bazı işadamları imaj değiştirmek istiyor. İşadamların kendi imajı, aslında şirket imajında da etkili. Kendine özen gösteren, sağlıklı bir portre çizen veya çizmek isteyen işadamlarının sayısı gittikçe artıyor. Biz de kişiye uygun programlar geliştiriyoruz.

Bir programın süresi ne kadar?

Koro: Bu, kişiye göre değişiyor. Ama ortalama 6 haftada, genellikle istediğimiz noktada oluyoruz. Ancak önemli olan ulaşılan görüntünün korunması. Bu da tüm yaşam boyu sürecek olan beslenme alışkanlığına bağlı.

Neden Paris'ten sonra ikinci şubenizi İstanbul'da açtınız?

Koro: İstanbul, aşına olduğum bir şehir. Daha önce çeşitli vesilelerle birçok kez geldim, kimilerinde uzun süre kaldım. Burada yaşayan arkadaşlarım var ve İstanbul'u seviyorum. Benim için buraya yerleşmek güzel bir fikirdi; ayrıca Türkiye'de de globalizasyon nedeniyle yeme-içme alışkanlıklarının değiştiğini, sağlıklı olan geleneksel mutfaktan fast food'a doğru kayma olduğunu görüyorum. Tüm bu faktörler, bu işi İstanbul'a taşımamı sağladı.



Kilo sorunu yeni iş yarattı

MARIE Rose Koro, aslında bir diller ve kültürlerarası iletişim uzmanı. 10 yılı aşkın süredir NLP sistemiyle ilgili çalışıyor ve bu tekniğin uygulanması konusunda da uzmanlaşmış durumda. Bu tekniğin Koro'nun hayatındaki en önemli etkisi, O'nun yeni bir iş kurmasına neden oldu. Kilo problemi olan Koro, NLP tekniğini kullanarak 25 kilo verdiğinde, kendi geliştirdiği 'Diet Coach' sistemini yaygınlaştırmaya karar verdi. Paris'te bunun için bir merkez açan Koro, şu anda aralarında işadamları ve politikacıların da bulunduğu geniş bir müşteri kitlesine diyet koçluğu yapıyor.