



Sonja Miočić: Put iz korporativnog svijeta u svijet emocija

Nakon gotovo dva desetljeća karijere u korporativnim komunikacijama i marketingu, Sonja Miočić postala je Gestalt terapeut i prije 18 mjeseci otvorila vlastitu tvrtku za savjetovanje

Objavio **Zinka Kocijan** - 19.10.2024 u 10:00

Ako ste barem malo upućeni u svijet korporativnih komunikacija, marketinga i odnosa s javnošću u Hrvatskoj, ime **Sonja Miočić** vam sigurno zvuči poznato. Gotovo dva desetljeća bila je jedna od ključnih figura u velikim tvrtkama poput **Allianza**, **AZ Mirovinskih fondova**, **Tomić & Co.**, a sudjelovala je i [procesu rebrandinga Tele2](#) nakon što ih je preuzeo **Telemach**.

Njezini kolege i suradnici o njoj su uvijek govorili s poštovanjem – izvanredna organizatorica, osoba koja nikada ne odustaje, čak ni kada je pod velikim pritiskom, koja ima oko za detalje koje drugi ljudi često previde, a ona zna da su upravo oni ključni za uspjeh... Uostalom i moja nekadašnja mentorica jednom mi je komentirajući Sonju rekla kako ona ima urođeni talent da briljira u bilo kojoj industriji, uvijek podiže letvicu, oslanjajući se na svoje znanje i predanost.

Zbog toga, kada čujete da je osoba s takvom karijerom odlučila napraviti veliki zaokret i okrenuti se novom pozivu, prirodno se zapitati što ju je potaknulo na tu promjenu i kako je do toga došlo. Naime, Sonja je nakon svih tih godina u marketingu i korporativnim komunikacijama, postala **Gestalt terapeut** i prije 18 mjeseci otvorila vlastitu tvrtku za savjetovanje.

Gestalt terapija pomaže ljudima da se fokusiraju na sadašnjost i bolje razumiju svoj život "ovdje i sada". Pojam dolazi iz njemačkog jezika i znači "oblik" ili "cjelina". Temelji se na ideji da ljudi mogu poboljšati kvalitetu života ako su svjesni sebe i svoje okoline. Terapija pomaže klijentima prepoznati potisnute osjećaje i osvijestiti tuđe vrijednosti koje su prihvatili kao svoje.

- **Vjerujem da se većini ljudi koji vas nisu blisko poznavali to činilo kao nagla odluka. Što je njoj prethodilo?**



Odluka nije pala preko noći – to je bio proces koji se dugo kuhao u pozadini. Sve je zapravo počelo krajem 2016. godine, dok sam radila kao direktorica marketinga i odnosa s javnošću u tvrtki Tomić & Co. Iza mene je bilo već oko 15 godina iskustva na sličnim pozicijama u Allianz i AZ Mirovinskim fondovima. Ipak, osjetila sam da stagniram, kao da više ne napredujem, ne učim. Istovremeno, počela sam uviđati da mi nedostaju ključni alati za rad s ljudima, ali i alati s pomoću kojih bih se i sama bolje nosila s nekim životnim situacijama. Kako sam po prirodi uvijek bila zainteresirana za odnose i psihološke teme istraživala sam postoji li način kako te dvije stvari spojiti, no u tom sam trenutku bila daleko od ideje što bi to bilo.

Promjena sektora kao novi izazov

- **Pomislili ste da će se to riješiti promjenom posla?**

Kako su se neki poslovni ciklusi počeli ponavljati, a situacije postajale sve predvidljivije, prvo što mi je palo na pamet bilo je da je možda vrijeme za promjenu posla, ali i sektora. Mislila sam da je to rješenje koje će unijeti svježinu i novi izazov. Tako sam početkom 2017. napravila veliki zaokret te iz automobilske industrije prešla u svijet telekomunikacija i postala dio Tele2 tima.

- **To skakanje iz industrije u industriju vam leži?**

Znam da možda zvuči zastrašujuće (smijeh), ali meni je mijenjanje industrije zapravo donijelo mnogo toga pozitivnog – i u poslovnom i u privatnom životu. Naučila sam se lakše suočavati s nepoznatim i izlaziti izvan svoje zone sigurnosti. Zapravo, cijelo jedno desetljeće, počevši od 2013. godine, obilježeno je mojim **promjenama industrije**. Kad sam, nakon dugog razdoblja u financijskoj industriji, prešla u automobilsku, tek tada sam u potpunosti shvatila koliko su financije kompleksne i koliko sam tamo naučila. Ljudi izvan tog sektora često ni ne mogu zamisliti koliko je izazovno raditi unutar toliko strogih ograničenja.

Ulazak u svijet Gestalt terapije

- **No, kako je odluka pala baš na Gestalt?**

Gestalt je došao kao odgovor na moju **potrebu za boljim balansom između privatnog i poslovnog života**. Nakon više od desetljeća na visokim pozicijama u komunikacijama, shvatila sam da sam često na "autopilotu", posebno privatno. U prošlosti sam, kroz dva životna ciklusa, radila s Gestalt psihoterapeutima, koji su mi tada puno pomogli. Povezala sam se s njihovim holističkim pristupom, uz to nema osuđivanja, fokus je na onome što mogu sada, a ne na budućnosti ili prošlosti... Nekako sam prirodno išla prema Gestaltu. I upravo u trenutku kad sam bila na razgovoru za posao u Tele2 saznala sam da i za mene postoji opcija [upisa edukacije](#) iz Gestalt psihoterapiju u Centru IGW Zagreb.

- **Kako mislite – da i za vas postoji opcija?**

Uobičajeno je da taj program upisuju ljudi sa završenim studijem iz **psihosocijalnih područja** poput medicine, psihologije, socijalnog rada... No, postoji četverogodišnja edukacija iz Gestalt psihoterapije i za one s visokom stručnom spremom, uz dodatni uvjet da se završi i edukacija iz Propedeutike psihoterapije. Krajem 2016. otišla sam na pripremnu radionicu u Centru IGW. Ideja je vidjeti iz prve ruke kako izgleda terapijski rad te odlučiti jeste li za to ili ne. Naime, cijela edukacija s praktičnim dijelom i propedeutikom, nerijetko **traje sedam i više godina**. O tome idete li dalje, ne odlučujete samo vi, već vam i certificirani,iskusni treneri trebaju dati pozitivan *feedback* da biste upisali edukaciju.



Početak svega je rad na sebi

- **Vi ste dobili pozitivno mišljenje i onda, gotovo paralelno s novom pozicijom u Tele2, krenuli na edukacije. Koliko je bilo naporno to uskladiti, a imati i privatni život?**

Bio je to novi početak na dvije fronte i veliki izazov jer je i upoznavanje nove industrije **zahtijevalo puno učenja**. Što se tiče edukacije, radionice su se održavale jednom mjesečno, od četvrtka ili petka do nedjelje. Paralelno s predavanjima, polaznici započinju i **individualnu terapiju**. Smisao toga je jednostavan – ne možemo raditi s ljudima na njihovim teškim temama, ako prvo ne proradimo vlastite. Kopanje po sebi nikad nije lagano. Međutim, ja sam to voljela, kao što volim i danas, a u konačnici to je uvijek bilo nešto jako dobro za mene. I svaki put kao da bih očistila neki mali prozor kroz koji bih bolje vidjela.

- **Sve to zvuči zaista zahtjevno.**

To je zaista **ozbiljna, cjelovita i iscrpna edukacija** jer morate postati osoba koja se usudi, i koja je adekvatno educirana, raditi s ljudima. Tijekom te četiri godine i kasnije dok radite pod supervizijom, treba prikupiti **600 sati rada s klijentima** prije nego što možete pristupiti završnom radu. Također, morali smo imati i po **100 sati individualne terapije** te **više od 50 sati supervizije**.

Kako do klijenata

- **Na trećoj godini su stigli pravi izazovi?**

Na trećoj godini edukacija se usmjerava od osobnih tema prema radu s klijentima, što je ključni dio treninga za terapeuta. No, kvaka 22 je da **morate naći klijente**, ili barem jednog, kako biste imali **superviziju**. Supervizija je nešto što se radi s mentorima i gdje revidirate svoj rad. Pronalazak klijenata išao je sporo, što je ponekad bilo frustrirajuće, iako smo bili pripremljeni da takvo što ne ide preko noći. Olakšavajuća okolnost bila je što sam tada još uvijek radila u korporaciji, pa nisam morala panično tražiti klijente. No, to je ujedno bila i otegotna okolnost – svi su me doživljavali prvenstveno kao korporativnu direktoricu. Iskreno, ni ja sebe tada još nisam doživljavala kao Gestalt terapeutkinju nego sam mislila – Tele2 je posao, a Gestalt ljubav. Na kraju mi je prvi klijent došao preko kolegice s edukacije. Isto tako, **odlučila sam i volontirati** te se javila udrugama Plavi telefon, Centru za poremećaje hranjenja BEA, Centru za edukaciju i savjetovanje SUNCE... I danas još uvijek aktivno volontiram u centru Amazonas jer to volim i želim pomoći koliko mogu, prvenstveno onima koji si to ne mogu priuštiti.



Sonja Miočić; foto Anja Kukor

- **A u kojem ste trenutku odlučili da će Gestalt biti vaš jedini izbor?**

Taman uoči pandemije, početkom 2020., osvijestila sam da se želim u potpunosti posvetiti Gestaltu. U tom sam trenutku shvatila da više **ne želim voditi paralelan život** i da su moji kapaciteti iscrpljeni. Naravno, to nije značilo da ću odmah dati otkaz i napustiti svoj posao; umjesto toga, počela sam razmišljati o tome kako izgraditi čvrstu osnovu koja će mi omogućiti da to postane moj novi realitet.

Izazovi rebrandinga Tele2

- **Upravo u tom trenutku na hrvatsko tržište dolazi Telemach?**

Poklopilo se da u slično vrijeme moju tadašnju tvrtku preuzima Telemach i shvaćamo da slijedi proces tranzicije i rebrandinga. Bio je to velik izazov i željela sam biti dio tog procesa. Uvjeti su bili zahtjevni, posebno zbog Covida koji je dodatno otežao situaciju. Promjene su krenule u ožujku 2020. i intenzitet nije popuštao gotovo dvije godine. Bilo je teško, no mislim da je moj tim to super odradio i na to sam zaista ponosna. No, došlo je vrijeme za nove ljude i promjene, što je prirodan dio svakog poslovnog ciklusa, i to ne treba shvaćati osobno.

- **Koliko vam je u takvim trenucima pomogao upravo Gestalt?**

Puno puta sam to rekla – **meni je Gestalt spasio život**. Ono što sam naučila, tijekom edukacija i u radu s klijentima i na individualnoj terapiji, pomoglo mi je da sačuvam zdrav razum i odvojim sebe od teških situacija. Oduvijek sam bila posvećena svom poslu, dajući sve od sebe u svemu što radim; to je bio **moj potpis**. No, takva strast može lako dovesti do izgaranja, a Gestalt mi je često pomagao pronaći ravnotežu i otpornost. Ravnoteža koju sam u tom trenutku trebala bila mi je važnija od karijere. Ponekad se

sjetim lakoće skijanja **Janice Kostelić**, koja je svoje protivnice ostavljala daleko iza sebe. Ljudi su vidjeli samo medalje i trenutke na postolju, ali nisu svjesni svega što sve stoji iza njih i koja je cijena. Slično je bilo i sa mnom, moj život se ljudima oko mene činio idealan, a ja sam, bez obzira na ostvarene rezultate, bila silno iscrpljena. Trebala sam manje stresa, a više slobode i vremena za sebe.



Poduzetništvo kao novi početak

- **I onda 2023. krećete u poduzetničke vode i otvarate tvrtku?**

Odabrala sam samozapošljavanje jer sam shvatila da je to najbolji put za mene. Sastavila sam poslovni plan i aplicirala za poticaje, koje sam na kraju i dobila. Tako je nastala moja tvrtka, odnosno obrt "Figura & Pozadina". Sve to bilo je ponovno jedno potpuno novo iskustvo za mene, jer sam cijeli život radila u korporacijama i o vođenju vlastitog biznisa nisam znala gotovo ništa.

- **Sada ste na fokusirani samo na to?**

Konačno sam samo na jednom kolosijeku. (smijeh) Posvetila sam se u potpunosti svom poslu, i to polako daje rezultate. Nije najbrže na svijetu, ali ponosna sam što s 0 eura ulaganja u marketing, klijenti dolaze organski, uglavnom preko preporuka. Uspjeh preko noći ne postoji. Do sada sam uvijek slijedila svoje instinkte, davala sve od sebe i uvijek bila spremna učiti. I to, barem u mom slučaju, donosi rezultate.

- **Kako je na sve te promjene reagirala okolina i koliko je bilo teško ponovno se "brendirati"?**

Najveća podrška mi je bila moja obitelj i prijatelji te kolege s Gestalta koji su me možda i najviše razumjeli jer su bili u sličnoj situaciji. Sad konačno počinjem primjećivati, nakon godinu i pol, da se polako prihvaća i moj novi poslovni identitet. Uostalom, pa i meni samoj je trebalo vremena da si razjasnim što ja sada jesam.

Novi poslovni identitet

- **I što je danas Sonja Miočić?**

Ja jesam **Gestalt savjetodavni terapeut**, ali sam istovremeno i komunikator. Taj dio nije nestao. Upravo zato osjećam da mogu najviše pomoći ljudima koji i sami žele spojiti ta dva svijeta. Kad sam osjetila da sam spremna, počela sam raditi na temama koje me najviše zanimaju – upravo taj "life-work balance" – jer vjerujem da prvo trebamo biti izbalansirani u životu, a posao će se već posložiti. Mislim da je to važno ljudima, a pogotovo onima koji rade u tvrtkama dugo godina, jer često ih čujem kako govore da se osjećaju zarobljeni. No, nije zadatak korporacije da čini ljude sretnima. Na nama samima je da pronađemo vlastiti put do sreće i budemo zadovoljni u svom životu

- **Biste li nešto posebno izdvojili što primjećujete u radu s klijentima?**

Apeliram na sve da ne shvaćaju stres olako, jer njegovi učinci mogu biti vrlo ozbiljni. Kao terapeut, **svakodnevno svjedočim posljedicama stresa** kod svojih klijenata. Često primijetim da klijenti dolaze u stanju burnouta, a da nisu ni svjesni niti što im se

događa niti što je uzrok tome. Stres je postao uobičajena riječ o kojoj svi pričaju, kao da je normalan dio života. Međutim, **dugotrajni stres ima visoku cijenu** – i ona se najčešće plaća zdravljem.



- **Koji su vaši profesionalni ciljevi?**

Trenutačno radim najviše s individualnim klijentima, a bavim se i partnerskom terapijom. Uz to, završila sam edukaciju za **Gestalt praktičara u organizacijama**, što mi je otvorilo nove mogućnosti za rad s grupama i za prakticiranje Gestalta unutar kompanija i različitih organizacija. U budućnosti se vidim još više u tom smjeru, pomažući ljudima da pronađu alate kako bi se lakše nosili s radnim okruženjem – bilo da odluče promijeniti posao, ostati gdje jesu ili jednostavno pronaći bolju životnu ravnotežu. Budući da sam bila u tim "cipelama" mogu razumjeti koliko radno okruženje može biti izazovno, a upravo ta kombinacija Gestalt terapije i poslovnog svijeta je ono što me izdvaja.

- **Koje su promjene koje ste primijetili otkako ste prešli na samostalno poslovanje?**

Sada sam gospodar svog vremena, a to je prekrasan osjećaj! Naravno, postoje i trenuci kada mi nedostaju ljudi i timovi s kojima sam radila i taj osjećaj zajedništva koji donosi rad na projektima. Trebalo mi je malo da se naviknem na slobodu da mogu sama kreirati svoj dan. Ovaj novi način života omogućava mi da si priuštim stvari koje prije nisam mogla, poput spontanijih putovanja. Ove godine, na primjer, provela sam nevjerojatnih 37 dana hodajući Camino de Santiago i ponosna sam i sretna što sam to mogla – kako fizički jer je vrlo zahtjevno tako i što sam imala slobodu da budem toliko odsutna. U mom "prošlom" životu, to bi bilo nezamislivo zbog ograničenja koja sam imala na poslu.

Foto: Anja Kukor

#BrucošiUSrednjimGodinama br. 5

Projekt izrade serijala tekstova **Nikad nije kasno (Brucoši u srednjim godinama)**, autorice Zinke Kocijan, objavljen je uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa za poticanje novinarske izvrsnosti za 2024. godinu.

Ako želite saznati još novosti iz svijeta poduzetništva, biznisa, financija i novih tehnologije prijavite se na naš tjedni newsletter!