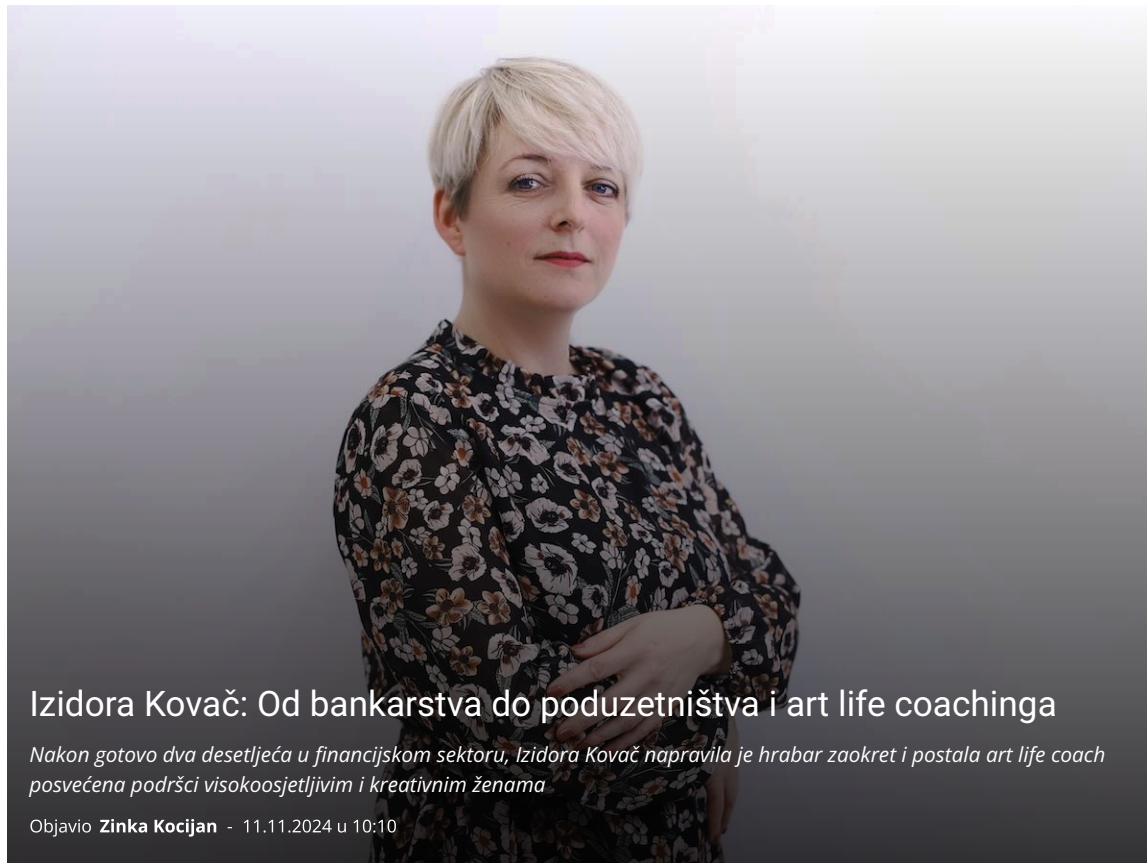




Izidora Kovač: Od bankarstva do poduzetništva i art life coachinga

Nakon gotovo dva desetljeća u financijskom sektoru, Izidora Kovač napravila je hrabar zaokret i postala art life coach posvećena podršci visokoosjetljivim i kreativnim ženama

Objavio **Zinka Kocijan** - 11.11.2024 u 10:10

Izidora Kovač je nakon završetka Ekonomskog fakulteta gotovo 17 godina provela u **financijskom sektoru** radeći u čakovečkoj Obrtničkoj štednoj banci i Hrvatskoj poštanskoj banci. A onda je odlučila krenuti potpuno novim smjerom. Danas je, sa svojih 45 godina, profesionalni **art life coach** i **praktičarka neurolingvističkog programiranja** (NLP). Posvećena je svima koji traže dublje razumijevanje sebe, oslobađanje od stresa i put ka ispunjenijem životu.

Zaokret u karijeri bio je rezultat niza životnih iskustava koji su je usmjerili prema **osobnom razvoju**. Izidora se prisjeća kako je 2016. godina bila ključna u osvještavanju njezina nezadovoljstva tadašnjim poslovnim okruženjem.

Što znači biti visokoosjetljiva osoba?

“Povratak na posao nakon drugog porodiljnog dopusta bio je emotivno iscrpljujući, a noć prije prvog radnog dana sam provela u suzama. Kao visokoosjetljivoj osobi, nije mi odgovarao rad u dinamičnom i stresnom bankarskom sektoru”, svjesna je danas Izidora.

U slučaju da niste čuli za pojam **visokoosjetljive osobe** (engl. *highly sensitive person*) radi se o ljudima koji imaju **vrlo osjetljiv živčani sustav** i snažno reagiraju na vanjske podražaje, bilo emocionalne ili fizičke.

To nije poremećaj već jednostavno osobina ličnosti. Iako im treba više vremena da se oporave od stresnih situacija, ta osjetljivost donosi i prednosti pa često imaju izraženu kreativnost i visoku razinu empatije.

Burnout kao znak za promjenu



“Život traži svoje”, pomislila je tada Izidora nastavljajući raditi u banci, gdje je napredovala do pozicije voditeljice tima. Međutim, cijena tog napretka bila je visoka i 2017. godine je **zbog burnouta završila na hitnoj**. Bio je to još jedan od znakova da joj je promjena nužna, no tada još nije bila spremna reagirati. Tek u proljeće 2019., nakon jednog razgovora s majkom, odlučuje promjenu i napraviti.

Izidora Kovač

To je bio možda mali korak, ali za Izidoru jako značajan. Počela je **pisati blog** pod pseudonimom “LivingZaiz”. Bilježila je male trenutke radosti i podsjećala se ljepote svakodnevnog života. Blog joj je bio način za **suočavanje s tjeskobom** i svojevrsni ispušni ventil, a novi interesi i istraživanja vodili su je prema **svijetu osobnog razvoja**.

Put prema osobnom razvoju

Počela je istraživati tehnike samopomoći i čitati knjige o osobnom razvoju. Također, krenula je na program za žene kod svoje prve savjetnice **Anite Vadas**. To iskustvo uvelo ju je u **svijet NLP-a i coachinga** te joj pružilo **alate za suočavanje sa stresom** i preuzimanje kontrole nad vlastitim životom.

Kada je pandemija 2020. godine prisilila mnoge na rad od kuće, Izidora je počela s još intenzivnijim edukacijama. Osposobljava se za **profesionalnog coacha, NLP praktičara, coacha za rad s empatima i visoko senzibilnim osobama** (engl. emotional health and safety coach) i **art life coacha**. Uz to, završava razne edukacije kao što su terapijsko pisanje, vješta komunikacija, unapređenje karijere i mnoge druge.

“Volim učiti i jedna sam od onih koje zovu vječni student”, kaže Izidora. Konstatira kako **učiti u 40-ima** nije poput onoga u školskim klupama, jer se malo teže pamti i češće zaboravlja, ali ističe da kad vas nešto jako zanima ništa nije teško ni nemoguće.

Podrška bližnjih ključna za uspjeh

“U trenucima kad sam bila na edukacijama, toliko sam vjerovala u moć toga što sam učila da me ništa nije moglo poljuljati. Što se tiče balansiranja s privatnim životom, imam oko sebe divne ljude. To su moj suprug i moja sestra, koji su mi i danas najveća podrška. Oni su tada preuzeli čuvanje djece i brigu oko kuće, tako da sam se u potpunosti mogla posvetiti učenju”, zahvalno naglašava Izidora.

Kroz cijeli taj proces donosi najvažniju odluku. Konačno **odlučuje otići iz banke** i prijavljuje se na [Zavod za zapošljavanje](#).

Otvaranje tvrtke **Confidea** u rujnu 2022. godine bio je njezin novi početak. Okolina je bila skeptična, a konzervativni stavovi društva dodatni izazov. No, nije odustala. Educiranje o coachingu i osobnom razvoju pomoglo joj je prevladati sumnje i strahove. Uz to je i osnažila svoju misiju: pomoći visokoosjetljivim i kreativnim ženama da prepoznaju svoj potencijal te stvore život u kojem će se osjećati ispunjeno.

“Na početku sam se bavila i virtualnom asistencijom i savjetovanjem, no s vremenom sam se profilirala. Danas radim samo *art life* coaching za emotivce i kreativce”, napominje.

Spajanje kreativnog izražavanja i coachinga

Art life coaching je inovativna metoda koja spaja kreativno izražavanje uz pomoć likovne terapije i klasične coaching metode.

“Često je ljudima teško verbalizirati odgovore na postavljena coaching pitanja koja su provokativna. Tu kreativno izražavanje jako pomaže. Ono iz podsvijesti kroz crtež, kolaž, sliku, skulpturu ili pisanu riječ rješava naše blokade i na površinu izvlači ono što ne možemo riječima komunicirati.

U svoj sam rad integrirala sve metode koje sam naučila – NLP, klasičan coaching, coaching za empate i visokoosjetljive osobe, art terapiju i terapijsko pisanje. Tako sam dobila set alata koji ubrzavaju cijeli proces samoostvarenja i dolaženja do cilja, a opet na nježan način podržavaju i potiču klijenta da ostvari osobni rast i željeni uspjeh. Na kraju priče, taj je proces zabavan, pogodan za opušten rad i buđenje kreativaca u svakom od nas”, objašnjava Izidora svoj način rada.

Coaching putem Zooma i e-maila

Zanimljivo je da Izidora sve to radi ili online ili kroz e-mail. “Možda će nekome zvučati neobično, ali vrlo brzo se te predrasude razbiju. *Art life* coaching se radi *online* 1 na 1 – preko Zooma ili putem e-maila kroz pisanu podršku i komunikaciju s klijentima”, pojašnjava Izidora.

Da je odabrala pravu nišu kojoj se obraća govori i podatak da se potražnja za njezinim uslugama polako povećava kao i broj potencijalnih klijenata. Trenutačno je u procesu stvaranja novih usluga kroz radne priručnike i *online* programe.



Njezina je poruka jednostavna, ali moćna. Uspjeh nije rezerviran za one s bogatstvom ili slavom – uspjeh dolazi kada vjerujemo u sebe, kada imamo podršku voljenih i kada smo spremni učiniti prvi korak. "Svoje klijentice ohrabrujem da **slušaju svoju intuiciju** i unutarnji glas. Potrebno je mijenjati način razmišljanja i navike. Umjesto da ispunjavamo ono što okolina očekuje od nas treba postati spreman **priznati sebi što želimo od života**", poručuje Izidora Kovač.



#BrucošiUSrednjimGodinama br. 8

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!