

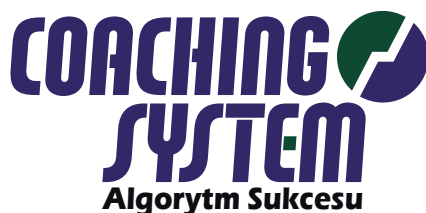
# Emigracja to Adaptacja!

Zjednoczenie Europy i związana z tym swoboda w poszukiwaniu miejsca zarobkowania stworzyły dodatkowe możliwości wzbogacenia się, narzucając jednocześnie nowe warunki, co sprawiło, że wielu ludzi znalazło się w sytuacjach, do których nie od razu potrafiło się przystosować.

Przenosząc się do nowego miejsca – szczególnie, gdy jest to inny kraj – przeżywamy często tzw. szok kulturowy. Życie, do którego byliśmy przyzwyczajeni przez lata, nagle zmienia się diametralnie, pojawia się „nieznane”. Zmiana środowiska życia sprawia, że nie możemy już polegać na zwyczajach i regułach, na których opieraliśmy się w ojczyźnie, nie możemy już w pełni liczyć na pomoc dotychczasowych znajomych. Zmiana warunków kulturowych wymaga dokonywania szybkich wyborów w kwestiach, których opanowanie często zajmowało nam całe życie, wymaga poznawania wielu ludzi i nawiązywania nowych przyjaźni.

Jeżeli wyjście z poprzedniego środowiska nie pociąga za sobą szeregu zmian w sposobie patrzenia na nową rzeczywistość, może przemienić się w poczucie niepewności, zagubienia, frustracji, co dalej może przerodzić się nawet w depresję.

W sytuacji zmiany warunków kulturowo-środowiskowych życia prawidłową postawą jest adaptacja do nowego otoczenia obejmująca stopniowe uwalnianie się od tego, do czego byliśmy przyzwyczajeni przez lata i otwieranie się na nowe sposoby funkcjonowania. Ważne jest, aby rozwijać się w dziedzinach, w których jeszcze nie jesteśmy ekspertami, przejawiać gotowość do próbowania nieznanego ze świadomością, że możemy popełniać błędy. Jeżeli pamiętamy przy tym o celach, które sobie postawiliśmy i które spowodowały, że zdecydowaliśmy się na wyjazd, łatwiej jest być tolerancyjnym w stosunku do siebie i innych.



**Jesteśmy tym co o sobie myślimy!**

**Jesteśmy tym w co wierzymy!**

**Jesteśmy tacy jak siebie oceniamy!**



Liczne przykłady ludzi, którzy jakiś czas temu z dwoma walizkami opuścili swój kraj, a obecnie posiadają ciekawą i dobrze płatną pracę lub prowadzą dobrze prosperującą firmę, mogą dodatkowo zachęcić do wysiłku i działania przy pokonywaniu przeszkód szczególnie w początkowej fazie pobytu za granicą.

Człowiek rodzi się doskonały, lecz w procesie dorastania traci wiele ze swojej pierwotnej siły. Wiele pozostaje w nim nieodkryte, ponieważ wiedza dostępna powszechnie jest najczęściej zbyt ogólna, niekompletna lub przesadnie ukierunkowana, aby ukształtować potrzebne nawyki i w pełni rozwinąć osobowość, która pozwoli adaptować się do zmian i osiągać założone cele. Pomoc w sytuacjach zmian życiowych może przynieść

coaching, którego istotą jest założenie, że przy wsparciu trenera klient wyzwala potencjał swoich ukrytych możliwości. Dzieje się tak m.in. poprzez rozwinięcie wiary w siebie i wzmocnienie poczucia własnej wartości, eliminację strachów i kompleksów, zahartowanie stabilności emocjonalnej, poprawę komunikacji i wizerunku, a także uświadomienie sobie, jak łączyć indywidualizm z pracą w zespole. Doświadczenie pokazuje, że czas i zaangażowanie poświęcone na proces własnego rozwoju zwraca się wielokrotnie w ciągu całego życia i będzie procentować w różnorodnych sytuacjach, gdziekolwiek jeszcze mielibyśmy się znaleźć, zamieszkać, pracować i żyć.

**Remigiusz Mazur**

[www.coachingsystem.eu](http://www.coachingsystem.eu)