



ÁTTEKINTÉS

TRANSZFORMATÍV



MENTORPROGRAM

*Farkas Flóra*val



ISMERD MEG FLÓRÁT

FARKAS FLÓRA

HOLISZTIKUS SZEMLÉLETŰ
TRANSZFORMATÍV COACH

info@florafarkascoaching.com

Üdvözöllek!

Önismereti utam 7-8 éve vette kezdetét, amikor méhnyakrákkal diagnosztizáltak, és úgy döntöttem, hogy lelki úton szeretnék gyógyulni. Visszatalálni legbelsőbb, igaz önvalónkhoz - ez az, ami nekem segített, és ebben segítem én is immár 5 éve a hozzám fordulókat. Meggyőződésem, hogy elidegenedésünk, amely minden problémánk forrása, visszafordítható. A cél egy autentikus élet kialakítása, legbelső igaz önvalónk kibontakoztatásán keresztül. Az évek során tudatosan alakítottam tanulmányaimat, hogy a megfelelő tudást, eszközöket és tapasztalatokat elsajátítva képessé váljak valódi transzformációt létrehozni ügyfeleim életében. Fontosnak tartom, hogy ezt a tudást továbbadjam más segítőknek, ezáltal még több emberhez eljuttatva a gyógyulás lehetőségét.

Alig 5 év alatt sikerült online követőtáboromat 50 ezer főre növelni, a Formaállapot névre hallgató podcastem a leghallgatottabbak közül való, írásaimat számos neves magazin publikálta az évek során, 2025 szeptemberében pedig megjelent első önéletrajzi ihletésű regényem az Open Books Publishing gondozásában. Mindez nem a véletlenek műve, tudatos cselekvés és tudatos brandépítés áll sikereim mögött, melynek lépéseit te is elsajátíthatod. Mert ma már nem elég, hogy valaki nagyszerű szakember, a sikeres praxis létrehozásához tudatos énmárkaépítésre is szükség van.

TUDJ MEG
TÖBBET RÓLAM





A Transzformatív Mentoring egymásra épülő tudásanyagai azt a célt szolgálják, hogy átfogó ismeretet kapj az emberi működésről, és képessé válj az embert holisztikusan szemlélni. A tudásanyag olyan megértést ad, amellyel képessé válsz igazán mély, transzformatív hatást elérni ügyfeleid életében, miközben arra is megtanít, hogyan építsd tudatosan énmárkádat.

témák

SOCIALMÉDIA, BRANDING	Personal branding, imidzs, socialmédia jelenlét, tartalomgyártás, differenciálhatóság, hitelesség felépítése
ÜGYFÉLSZERZÉS	Ezen az alkalmon hosszú és rövidtávú ügyfélszerzési technikákat tanulunk.
ENROLLMENT FOLYAMAT	A 0. alkalom, vagyis hogyan válik a potenciális ügyfélből szerződött ügyfél
TOVÁBBI TÉMAKÖRÖK: Tipikus elakadások - eszköztár, megközelítési módok, megoldások	Minden ember más és más, de az elakadásaink jellegében mégis vannak hasonlóságok. A mentorfolyamat további részében olyan jellegzetes problémákról és az ezekhez kapcsolódó témakörökről tanulunk, amelyek általában a legtöbb embernél jelen vannak. Lásd alább.

további témakörök

A mentorfolyamat során ezen témaköröket, a hozzájuk tartozó elméleti tudást és gyakorlati eszköztárat fogjuk elsajátítani.

GYERMEKKOR FELTÁRÁSA	tudattalan működések, érzelmek, ösbizalom, Self, tükrözés, szimbolizáció, érzelemszabályozás, core pain, adaptív-maladaptív működés, trauma, a 2 alapszükséglet elmélete, Polivagális elmélet
BELSŐ GYERMEK	énállapotok, Tranzakció Analízis, drámaháromszög, belső gyermek, felnőtt kompetenciák és azok hiányai
SZELF, ÉNKÉP, IDENTITÁS	az "én" élményének felépülése, torzulások, karakter, árnyékrész, önszabotázs
HIEDELMEK, VALÓSÁGÉSZLELÉS	hiedelem, séma, a hiedelem hierarchikus rendszere, torzult valóságészlelés - "a doboz"
PARENTIFIKÁCIÓ	mi a parentifikáció, kialakulása, fajtái, parentifikáció a TA-ban, parentifikáció a családi rendszerben, következményei
HATÁRHÚZÁS, SEBEZHETŐSÉG	stabilitás/horgony, kontroll, reziliencia, az élet áramlása, határok a családi rendszerben, énképvisolet
KAPCSOLAT A SZÜLŐKKEL, LEVÁLÁS	az ideális szülők, leválás, a leválást akadályozó tényezők, belső családmmodell, a szembesítés technikája
TRANSZGENERÁCIÓS ÖRÖKLŐDÉS	a transzgenerációs atmoszféra hatásmechanizmusa, a kollektív traumák hatása, a társadalom szerepe a traumafeldolgozásban, a test, mint élményhordozó
DOMINANCIA és AUTONÓMIA	dominancia, mint viselkedés, autonómia kialakítása, torzító tényezők gyermekkorban, szubmisszió, agresszió, asszertivitás
ÉRTÉKREND	az értékrend fogalma, kialakulása, Maslow, Önmeghatározási elmélet, az értékrend rétegződése és dinamikája, elidegenedés elmélet a pszichológiában
FÉRFI - NŐI MINŐSÉGEK	pszichés pólusok, belső egyensúly, társadalmi kondicionáltság és torzulások, időészlelés -lineáris vs. ciklikus, nő és férfi minőség a párkapcsolatban, integráció, belső szerepszemélyiségek

PÁRKAPCSOLAT	egyenrangú kapcsolódás vs. ennek hiánya, párkapcsolati szakaszok, fejlődési görbe, kötődéelmélet, a kapcsolat 4 alappillére, a 6 emberi szükséglet, párkapcsolati bankszámla
A TUDAT FEJLŐDÉSE	az egyesített mező-elmélet, a valóság rétegei, abszolút és relatív, a lét óceánja, tudat-elme-lélek fogalmainak áttekintése, védikus tanítások, karma, tudatszintek
AYURVÉDIKUS ALAPISMERETEK	Dósák, Gúnák, kibillenések, egyensúly, ayurvédikus alapismeretek
SZOKÁSOKRENDSZER	szokásrendszerek feltárása, reggeli és esti rutin kialakítása, szokások a harmonikus egészséges életért, hálagyakorlat

Transzformatív Mentoring

—

*6 hónap
18 alkalom*



A mentorprogram tudásanyagát úgy dolgoztam ki, hogy a témakörök egymásra épüljenek. Teremtett világunk relatív, vagyis minden létező összefügg minden létezővel. A tudásanyag ezt a komplexitást kísérli meg körbejárani és átadni a mentorálnak, így képessé téve őt egy holisztikus szemléletmód kialakítására. A szakembert ezután bármilyen elakadással keresi is fel ügyfele, képes lesz mélyreható segítséget nyújtani (tisztelve saját kompetenciáinak határait), mivel nemcsak bemagolt információkkal rendelkezik egy-egy specifikus témakört illetően, hanem komplex megértésre és ismeretekre tett szert az emberi működésről.

RÉSZLETEK

Előfeltételek

A programban való részvétel előfeltétele, hogy rendelkezzen akkreditált coaching végzettséggel vagy valamilyen segítői végzettséggel (pl. mentálhigiéné, pszichológia stb.)

Minden jelentkezőnek tartok egy 60-90 perces nulladik alkalmat, ahol lehetőségünk van megismerni egymást. Hiszem, hogy segítőnek születik az ember, és nem mindenki alkalmas arra, hogy segítőtvé váljon, akármilyen képzésben is részesül. Nem vállalom olyan szakemberek kinevelését, akik könnyű pénzt vagy hírnevet remélnek a segítői szakmától, és akiknek motivációja nem a tiszta segítő szándékban rejlik. A nulladik alkalom után még mindkét fél dönthet úgy, hogy nem szeretné folytatni az együttműködést.

Ebben az esetben egy egyszeri 40 000 Ft-os díj fizetendő, a megtartott konzultáció díjaként.

Elkötelezettség

A program megkezdéséhez maximális elkötelezettséget várok el minden mentorálttól. A sikeres coaching biznisz felépítéséhez nem elegendő meghallgatni az általam átadott ismereteket. Hogyha a mentorált nem tesz lépéseket a gyakorlatban, akkor az elhangzott információk csak információk maradnak. Amit én tudok tenni, az az, hogy minden információt, tudást, tapasztalatot és támogatást megosztok és megadok neked, amit csak tudok, de a konkrét lépéseket nem tehetem meg helyetted, azok rád várnak majd. Hogyha erre hajlandó vagy, akkor ez a program neked való!

Díjazás

A Transzformatív mentorprogram díjazása egyéni folyamatban: 2 000 000 Ft.

Igény esetén lehetőség van 2-3 fős csoportokban is elvégezni a programot, jelentkezők számától függően.

2 fős csoport: 1 700 000 ft/fő

3 fős csoport: 1 500 000 ft/fő

Csoportos mentoring esetében az alkalmak fix időpontokban kerülnek megtartásra, akár egy tanóra esetében. Hogyha a mentorált valamiért nem tud részt venni az alkalmon, akkor a tananyagot PDF formában továbbra is megkapja.

Részletfizetésre van lehetőség.

A program félbehagyása vagy bármelyik pontján való megszakítása esetén a teljes program díja fizetendő.

*Érzed a hívást
magadban?*

MENTORÁLTAK

véleményei

Frissen végzett coachként kerestem fel Flórát, mert szerettem volna a tudásomat még inkább elmélyíteni. Tekintettel arra, hogy figyelemmel kísértem a munkásságát, nem is volt kérdés, hogy tőle szeretnék tanulni. Életem egyik legjobb döntése volt. A Transzformatív Mentoring program keretén belül 18 egymásra épülő témakörön vezetett úgy végig, hogy a folyamat végére nem csak új és bő eszköztárral gazdagodtam, hanem egy új szemléletmóddal is. Flóra példakép számomra, korábban is az volt, de az együtt töltött idő alatt ez még inkább elmélyült. A program során személyes elakadásammal is fordulhattam hozzá, így nem csak mentorként, hanem segítőként is jelen volt. Mindkét esetben hihetetlen kedvessége, figyelme, szakértelme, együttérző képessége lehetővé tette, hogy olyan biztonságos térben érezzem magam, ahol megmutathattam sebezhetőségemet, felvállalhattam gondolataimat, kérdéseimet.

Egy japán közmondás szerint egy remek tanárral eltöltött egyetlen nap többet ér, mint ezerévnnyi szorgalmas tanulás.

Nekem ez a tanár Flóra.

Flórát ajánlom mindenkinek, akár Mentoringról, akár Coaching folyamatról legyen szó.

Kedves Flóra! Hálás köszönet a tudásodért, a jelenlétedért, azt, hogy megmutattad, hogy a "dobozon" kívül mennyi minden van még! 🍀

BORBÉLY BETTINA

Amikor 2022-ben elhatároztam, hogy éveken át halogatott álmomat - hogy egyszer majd Coach legyek - minden addigi félelmem ellenére ideje megvalósítani, a sors, vagy nevezsük bárminek az utamba sodorta Flórát. Olvasgatva a posztjait, látva az életszemléletét, a világhoz való hozzáállását és azt, amit és ahogyan a munkájában képvisel, azonnal tudtam és éreztem, hogy egyszer Tőle szeretném e szakma minden csínját-bínját elsajátítani. Coach képezésem megszerzését követően továbbra is érezve egy igen erős hívást, jelentkeztem Flórához mentorprogramra. Már az első találkozásunkkor biztos voltam benne, hogy a számomra lehető legjobb emberhez érkeztem és a legjobb helyen vagyok. Flóra profizmusa, elhivatottsága, szakértelme azonnal érezhető volt, ahogy az a megnyugtató, biztonságos, elfogadó és szeretetteljes közeg, amely az egész mentorprogramot végigkísérte. Miután a mentoring részleteit átbeszéltük, azt gondoltam tudom mire számíthatok, de hogy őszinte legyek, annál sokkal-sokkal többet kaptam. Flóra teljes eszköztára, tapasztalata és tudása mellett, amit a mentorprogram során elsajátíthattam, folyamatosan éreztem az állandó támogatását, odafigyelését és gondoskodását. A program teljesen logikusan, érthetően, hatalmas tudásanyaggal van ellátva és felépítve. Kivétel nélkül mindig minden felmerülő kérdésemre választ kaptam és élvezhettem Flóra szakértelmét. Nehéz szavakba önteni mindazt, amit érzek és hosszasan tudnék még hálálkodni, de inkább csak szeretném megköszönni Neked Flóra, hogy a segítségeddel közelebb kerülhettem az álmaimhoz, hogy mélyreható segítséget nyújthassak másoknak és a világ egy picivel jobb hely lehessen nap, mint nap. Köszönöm a szakértelmedet, mint mentor és köszönöm a támogatásodat, mint Ember.

SZVERCSOK DÁVID

MENTORÁLTAK

véleményei

Szia Flóra!

Azért írok neked, mert szeretném megosztani a tegnapi coaching session tapasztalataimat az ügyfelemmel. Először is, szeretném megköszönni a segítséget, amit két napja adtál ügyfelem elakadásával kapcsolatban. Olyan mélyre jutottam vele, amire nem gondoltam volna, hogy képes vagyok. Olyan visszajelzést kaptam tőle, amit annak idején én adtam neked, amikor megtörtént az a bizonyos "megvilágosodás" élményem a közös konzultációnkon, amikor még nem a mentoráltad, hanem az ügyfeled voltam. Hihetetlenül hálás volt, és érezte legbelül, hogy valami történik. Valami, amiben előttem senki nem tudott neki segíteni.

Amikor kimondta, hogy egy "AHA" élmény történt benne, legszívesebben elsírtam volna magam. Annyira jó érzés volt ezt hallani, és tudni, hogy én segítettem neki elérni ezt. Tudom, hogy még csak az elején tartunk, de már most érzi, hogy valami történt benne. Ez annyira feltöltött energiával, egy olyan energiával, amit ilyen erősen még sosem éreztem ezelőtt. Hihetetlen volt. Végtelenül hálás vagyok neked, amiért minden héten átadod azt a hatalmas tudást, amivel másokon tudok segíteni. Gyakran eszembe jutottál (még ha nem is tudatosan), amikor kimondtam bizonyos mondatokat, mert rád emlékeztettek, és arra, milyen erő rejlik bennük. Amikor véget ért a videochat, úgy éreztem, mintha végig ott ültél volna mellettem, és te adtad volna az erőt, hogy végigvigyem ezt az ügyfelemmel.

Köszönöm még egyszer, Flóra!

SZ. DÓRA

Flóra nem csak egy kivételes coach, hanem egy inspiráló mentor is, aki hatalmas tudásanyagot és tapasztalatot osztott meg velem. Az együtt töltött fél év során nemcsak szakmailag fejlődtem rengeteget, hanem emberileg is. Flóra támogatása és szakértelme nélkül ma nem tartanék ott, ahol most vagyok. Nagyon hálás vagyok, hogy tőle tanulhattam, és minden szavát és tanítását mélyen értékelem. Szívből ajánlom mindenkinek, aki fejlődni szeretne, akár a saját útját keresi, akár egy támogató mentorra van szüksége.

SZUROMI DÓRA