



ÁTTEKINTÉS

# TRANSZFORMATÍV



# MENTORPROGRAM

*Farkas Flóra*val



# ISMERD MEG FLÓRÁT

**FARKAS FLÓRA**

HOLISZTIKUS SZEMLÉLETŰ  
TRANSZFORMATÍV COACH

[info@florafarkascoaching.com](mailto:info@florafarkascoaching.com)

## Üdvözöllek!

Önismereti utam 6-7 éve vette kezdetét, amikor méhnyakrákkal diagnosztizáltak, és úgy döntöttem, hogy lelki úton szeretnék gyógyulni. Visszatalálni legbelsőbb, igaz önvalónkhhoz - ez az, ami nekem segített, és ebben segítem én is immár 4,5 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 4 év alatt sikerült online követőtáboromat 35 ezer főre növelni, a Formaállapot névre hallgató podcastem a leghallgatottabbak közül való, és számos neves magazinban publikálták már írásaimat az évek során. 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

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SOCIALMÉDIA, BRANDING</b>                                                                              | Minden ami socialmédia jelenlét, posztolás, tartalomgyártás, énmárka építés                                                                                                                                                                                       |
| <b>ÜGYFÉLSZERZÉS</b>                                                                                      | Ezen az alkalmon ügyfélszerzési technikákat tanulunk                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ENROLLMENT FOLYAMAT</b>                                                                                | A 0. alkalom, vagyis hogyan lesz a potenciális ügyfélből szerződött ügyfél                                                                                                                                                                                        |
| <b>TOVÁBBI TÉMAKÖRÖK:</b><br><br><b>Tipikus elakadások - eszköztárak, megközelítési módok, megoldások</b> | 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.

|                                               |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GYERMEKKOR FELTÁRÁSA</b>                   | tudattalan működések, érzelmek, core pain, adaptív-maladaptív működés, trauma, üss vagy fuss, a 2 alapszükséglet elmélete, Polivagális elmélet                                 |
| <b>BELSŐ GYERMEK</b>                          | énállapotok, Tranzakció Analízis, drámaháromszög, belső gyermek                                                                                                                |
| <b>SEBEZHETŐSÉG, HATÁRHÚZÁS, ÉNKÉPVISELET</b> | stabilitás/horgony, kontroll, reziliencia, az élet áramlása, hogyan húzzunk határokat                                                                                          |
| <b>A DOBOZ</b>                                | saját realitásunk, a lét, a duális világrend, valóságmodelljeink, hogyan hozza létre elménk a valóságunkat, a tények, önreflexiós technikák                                    |
| <b>HIEDELMEK</b>                              | hiedelmeink kialakulása, világképünk építőelemei, az élet 12 területe, hiedelmeink lebontása és átírása, pozitív hitrendszer és hiedelemrendszerek, örökségeink: a hagyományok |
| <b>IDENTITÁS</b>                              | mi az identitás, alaphiedelmek / alapidentitás, egós működések / énvédelem, az Árnyékrész, az identitás változása, a Karakter                                                  |
| <b>DOMINANCIA</b>                             | mi a dominancia, a dominancia-skála, domináns adottságok, kibillent állapotok, az egészséges dominancia                                                                        |
| <b>ÉRTÉKREND</b>                              | mi az érték, az érték változása a világban, az elidegenedés 4 szintje, Maslow piramis másképpen, saját értékrendünk kialakítása, eszközök                                      |
| <b>TRANSZGENERÁCIÓS ÖRÖKLŐDÉS</b>             | felmenőink, indítóprogram, párkapcsolat / gyermekvállalás, betegségek, gyógyulás                                                                                               |
| <b>FÉRFI - NŐI MINŐSÉGEK</b>                  | a férfi, a nő, teljesség, férfi-női princípiumok, kibillenések, hogyan állítsuk vissza az egyensúlyt                                                                           |
| <b>PÁRKAPCSOLAT</b>                           | párkapcsolati dinamikák, családi rendszer, kötődési minták, a párkapcsolat 4 alappillére, a 6 emberi szükséglet a párkapcsolatban, párkapcsolati bankszámla                    |

|                                       |                                                                                                                        |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KAPCSOLAT A SZÜLŐKKEL, LEVÁLÁS</b> | az ideális szülők, leválás, a leválást akadályozó tényezők, szembesítés                                                |
| <b>SPIRITUÁLIS TANÍTÁSOK</b>          | az egyesített mező, a lét, az önvaló, karma, tórusz-avagy hogyan épül fel a teremtett világ, tudatszintek fejlesztése  |
| <b>AYURVÉDIKUS ALAPISMERETEK</b>      | Dósák, Gúnák, kibillenések, egyensúly, ayurvédikus alapismeretek                                                       |
| <b>SZOKÁSOKRENDSZER</b>               | 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 kíséri meg körbejárni és átadni a mentorátnak, így képessé téve őt egy holisztikus szemléletmód kialakítására. A szakembert ezután bármilyen elakadással keresi is fel ügyfele, képes lesz mélyreható segítséget nyújtani, 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.

Minden jelentkezőnek tartok egy 60-90 perces nulladik alkalmat, ahol lehetőségünk van megismerni egymást. Hiszem, hogy segítőknek születik az ember, és nem mindenki alkalmas arra, hogy segítőt 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*

Amikor 2022-ben elhatároztam, hogy éveken át halogatott álmomat - hogy egyszer majd Coach legyek - minden addigi félelmem ellenére ideje megvalósítani, a sors, vagy nevezzük 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 képzésem 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

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