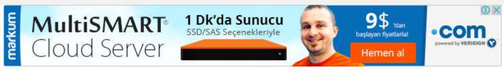

whatsapp istihbarat hattımız açıldı /// TIKLAYIN!

Fındıkta sahil kesimleri tehdit altında!

Rize'nin hedefindeki isim

Süper Lig'de flaş istifa!

Trabzon'da duygu dolu Ramazan programı

Hangi ülke kaç kez battı? Peki Türkiye!

TBMM Başkanlığı için sıkı yarış

Okey oyna - Online Okey odası

Yaşam

Haber Tarihi :27.06.2015 12:15 | Güncelleme :27.06.2015 12:19

Erkekler dikkat: Aikido ile geliyorlar

Aikido ile geliyorlar

HABERİ PAYLAŞ | HABERİ TWEET ET | GOOGLE'DA PAYLAŞ

E-Posta | Takip et | Yazdır

Erkek egemen bir dünya olarak tanımlanan iş dünyasında dengeler değişiyor. Kadınların daha aktif olarak yer almaya başladığı iş hayatında başarılı olmak isteyen kadınlar Aikido öğreniyor.

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, kadınların Aikido'ya artan ilgisinin sebeplerini açıkladı.

Oğuzhan Ulvi Başkurt, "İş yaşamı biraz acımasız dersek herhalde çok abartmış sayılmayız. Genelde erkeklerin çoğunlukta olduğu bir ortamda kadın olarak iş yaşamında başarılı olabilmek için bazı yetilere ihtiyaç var. Sabır, disiplin, odaklanma, zamanlama, denge, esneklik, dayanıklılık. Bu özellikler kadınları iş yaşamında mükemmel bir savaşçıya dönüştürerek muhteşem zaferler kazanmasında önemli rol oynuyor. İş yaşamında başarı kazandıracak bu yetiler için, kadınların Aikido öğrenmeye başlaması ve sabırla eğitimleri devam etmeyi yeterli olacaktır" dedi.

İŞTE KADINLARIN AİKİDOYU SEÇMEK İÇİN 5 ÖNEMLİ SEBEBİ

Kadınların Aikido seçmesindeki 5 önemli sebep şu şekildedir:

"Savaş sanatları ile iş yaşamında birçok benzer ortak özellik vardır. Bunların en önemlisi sabırdır. Tüm savaş sanatı yapanlar bilir ki ne kadar yetenekli olursak olalım ilerleme kaydedebilmek için sabretmemiz gerekir. İş yaşamında bir kadın için sabırlı olabilmek iradesinin sağlamlığının göstergesidir. Sabırlı davranarak doğru zamanda yapılan hamleler kadınları bir üst seviyeye taşıyacaktır. İş yaşamında önemli olan bir diğer unsur da disiplindir.

Disiplin kurallara bağlı olarak görevini aldığı ve yaptığı işin izam intizam içinde istenildiği gibi yapma işidir. Aikido da bir Japon Savaş disiplinidir. Aikido'da siyah kuşak derecesine ulaşmış kadınların yani başarılı olan kadınların iş yaşamında da başarılı olmasının sebeplerinden biri de disiplin kavramını anlamaktan çok özümsemiş olmalarıdır. Aikido'da metsuke dediğimiz özel bir kavram vardır. Odaklanma anlamına gelen bu sözcük aslında sadece vücudunla değil bütün ruhunla da yapacağın işe konsantre olmaktır. Aikidoda atak yaparken veya kendimizi savunurken sürekli karşı tarafa odaklanmaya çalışırız.

Doğru hamleler yapabilmek için bu şarttır. İş yaşamındaki kadınlarda yapacağı işlerde odaklanma tekniğini kullanarak başarıya ulaşabilirler. Belirli bir zaman diliminde tüm ruhuyla yapacağı işe odaklanmak kadının başarılı olmasına olanak sağlayacaktır. Denge Aikidonun olmazsa olmazıdır. Hareketi tamamladığımızda sizin dengenizin maksimum, rakibinizin dengesinin ise minimum olması istenir. Kadınlarda kurmaları gereken bir diğer denge ise iş ve aile yaşamı dengesidir.

Zamanını iyi yöneten kadınlar aslında birer denge uzmanıdırlar. Aikido ile dengeyi öğrenen kadın iş yaşamında başarılı, özel hayatında ise mutlu olur. Esneklik ve dayanıklılık iş yaşamındaki zorlukları aşmada kullanabileceğimiz araçlardır. Bazen esnek yani anlayışlı olabilmeli, karşımızdakini tolere edebilmeliyiz. Bazen de üzerimize yüklenen fazla işleri yıkılmadan tamamlamayı yani dayanıklı olmayı başarmalıyız. Aikido ile öğrenilen esneklik ve dayanıklılık iş yaşamında kadına hep avantaj sağlar."

Paylaş: Facebook Twitter Oyvla Blogger Google Tumblr StumbleUpon Digg

0 Yorum

Sırala: En Yeni

Yorum Ekle...

Facebook Comments Plugin

Okuyucu Yorumları

Toplam **0 yorum** eklendi.

Yorum başlığı

Sen de yorumunu yaz

Yorum Ekle | Üye Girişi

SON EKLENEN GALERİLER

Trabzon'da duygu dolu Ramazan programı

Hangi ülke kaç defa battı?

Kiraz Mevsimi Serkan Çayoğlu kimdir?

87 yaşındaki sürücü AVM'yi otopark sanırsa...

Diğer Haberler

A101 de ve BİM'de fırsatlar sizi bekliyor!
İşte bu haftanın fırsat ürünleri!

Güveç nasıl yapılır? - Leziz Güveç tarifi - Güvecin püf noktaları
Güvecin nasıl yapıldığını öğrenmek

Gülaç nasıl yapılır?
En güzel Gülaç tarifi burada...

Trabzon'da duygu dolu Ramazan programı
Orta hisar Belediyesi'nin Zağnos Vadisi'nde düzenlediği Ramazan

Trabzon'da sağlık çalışanları sınav oldu!
Sağlık çalışanları sınavda ter döktü.

Sendikaya kumar baskını!
3 kez basıldı

- İnternetin yeni fenomeni bir Karadenizli -izle — 28 Haziran 2015 Pazar 09:28
- Boğazda süratteknesi battı! — 28 Haziran 2015 Pazar 09:05
- Irak'tan kaçtılar sınırda yakalandılar! — 28 Haziran 2015 Pazar 09:02
- Hatay'da kuduz paniği — 28 Haziran 2015 Pazar 02:28
- Ezidiler geri gönderilecek — 28 Haziran 2015 Pazar 02:24
- Şair Mehmet Başaran vefat etti — 28 Haziran 2015 Pazar 01:42
- Fitre fiyatları açıklandı! 2015 fitre fiyatları, Ne kadar fitre vereceğiz? — 27 Haziran 2015 Cumartesi 18:35
- Kocası ve kızının önünde tecavüz... — 27 Haziran 2015 Cumartesi 18:14
- Hükümlü azmetti fakülte birincisi oldu — 27 Haziran 2015 Cumartesi 18:04
- Restorasyondan tarih çıktı — 27 Haziran 2015 Cumartesi 18:04

İFTAR SON DAKİKA

Trabzon	20:06	7 sa 48 dk kaldı
Rize	20:03	7 sa 45 dk kaldı
Artvin	19:58	7 sa 40 dk kaldı
Gümüşhane	20:05	7 sa 47 dk kaldı
Giresun	20:11	7 sa 53 dk kaldı
Ordu	20:14	7 sa 56 dk kaldı
Samsun	20:21	8 sa 3 dk kaldı
Ankara	20:30	8 sa 12 dk kaldı
Bursa	20:46	8 sa 28 dk kaldı
Antalya	20:29	8 sa 11 dk kaldı
Kocaeli	20:45	8 sa 27 dk kaldı
İstanbul	20:49	8 sa 31 dk kaldı

YAZARLAR

Levent Ustabaşı
Karadeniz'de 'Yeşil tartışma!

Kadir Can
Hacıosmanoğlu değil, Acıosmanoğlu!

Ahmet Külekçi
Trabzon'un 6 vekiline açık çağrı yapıyorum!

sanalbasın
üyesidir

ÜYE İŞLEMLERİ

Kullanıcı Adınız | Şifreniz | Giriş

» Üye olmak istiyorum
» Şifremi unuttum

Tüm Hakları Saklıdır © 2007 Haber 61 İzinsiz ve kaynak gösterilmeden yayınlanamaz.
Tel : 0 462 326 71 72 / Faks : 0 462 326 73 73
Yazılım: CM Bilişim - Tasarım: INVIVA