

Kadınlar için çözüm Aikido!

Ana Sayfa » YAŞAM 27.06.2015 12:29 - A +



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 AIKIDOYU 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 disiplini. 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 tamamladığınızda sizin dengeğiniz maksimum, rakibinizin dengesinin ise minimum olması istenir.

Kadınlarda kurlmaları gereken bir diğer denge ise iş ve aile yaşamı dengesidir. Zamanını iyi yöneten kadınlar aslında birer denge uzmanıdır. 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."

İstanbul Haber Ajansı



İçerek kilo ver! Bir bardak geceye içerek ayda 25 kg veriyorum!



Kilo vermenin en kolay yolu! 2 haftada 15 kilo. İki kaşık...



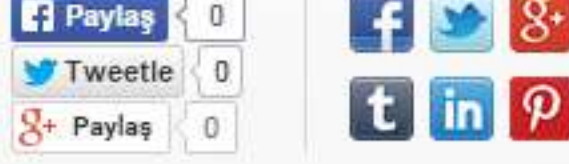
10 günde 17 kilo verdim! Bundan aç karna bir kaşık içtiğinizde



Saniyede zayıfla. Haftada 7 kilo, 2 haftada 15 kilo ver. Tarifi

Sponsored by Adnow

Etiketler: İstanbul Haber Ajansı, haber, internet haber, İstanbul, Aikido, dövüş sanatları, kadınlar için dövüş, savunma eğitimleri, sabır eğitimi



Yorumunuz
Adınız: GÖNDER

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

SON EKLENEN GALERİLER



Milyonerlerin sığınağı!



Sovyetlerin çürüyen uzay mekikleri!



Türk evlerinin vazgeçilmez eşyalarıydılar!



Sanatçıların görmek istemediği fotoğrafları!

Diğer Haberler



Emekliler iyi haberi bekliyor!
Bağ-Kur Emeklileri Derneğinin Ankara 8. İş Mahkemesinde açtığı dava, Pazartesi ve Perşembe günleri



Biyoteknoloji bizden sorulur!
Yüksek Planlama Kurulu (YPK), Türkiye Biyoteknoloji Stratejisi ve Eylem Planı'nı (2015-2018) kabul etti.



Öyp için başvuru zamanı!
ÖYP 2015 Alan Sınavı Başvuruların hemen katılanlar yaşadı.



Türk çayı ile hiçbir ülke yarışamaz!
ÇAYKUR Genel Müdürü İmdat Sütüoğlu, çayı geleceğe taşıyabilmek için hammaddede kaliteyi yükseltmeleri



Kasap deyip geçmeyin!
Afyonkarahisar'ın Bolvadin ilçesinde bir kasap dükkanı çalışanın iş yerinin vitrininde kırmızı ve beyaz et ile



Bu belediyede evlenen çiftler çok şanslı!
Yeni yuva kurmaya hazırlanan çiftlere, İzmir Sefirhisar Belediyesi'nden büyük

- Kadınlar için çözüm Aikido! 27 Haziran 2015 Cumartesi 12:29
- Üsküdar Amerikan Lisesi müdürüne silahlı saldırı 27 Haziran 2015 Cumartesi 12:17
- 84 yaşında üniversiteyi bitirdi 27 Haziran 2015 Cumartesi 11:34
- İstanbul için şiddetli "yaz yağmuru" uyarısı 27 Haziran 2015 Cumartesi 10:05
- Bacaklarını Topla! (video) 26 Haziran 2015 Cuma 16:31
- 84'lük mezun hayaline kavuştu! 26 Haziran 2015 Cuma 13:50
- ÖSYM otizimli hastanın sınavını iptal etti 26 Haziran 2015 Cuma 12:50
- Kapıda fiyat listesi yoksa ödeme yapma! 26 Haziran 2015 Cuma 12:07
- 7 katlı gemi şeklindeki bina Mersin'de bir ilk! 26 Haziran 2015 Cuma 11:33
- Bu köyü kadınlar yönetiyor! 26 Haziran 2015 Cuma 11:24

ÖNE ÇIKANLAR



Ailecek tatil!

1/15

FOTO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8

ÇOK OKUNANLAR



Emekliler iyi haberi bekliyor!

Nejat İşler'den futbol okulu!

Nejat İşler'den futbol okulu!



Ak Parti'de Koalisyon hazırlıkları



İstanbul Valiliği'nden LGBT açıklaması

DÜN | BU HAFTA | BU AY

YAZARLAR

- Recep Canpolat **Hukukun üstünlüğü gözetilmeli!**
- Servet Avcı **İktidardan düşme korkusu**
- Hasan Ulusoy **Ulan Sen Nesin?**
- Aykut Elmas **Sıkıntı Büyük**
- Adnan İslamoğulları **'AKmonoksit' zehirlenmesi...**

1 2

VIDEO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8

SAĞLIK



Otobüste dejenfektan dönemi mi?

Adıyaman'da belediyeye ait şehir içi otobüslerde sağlık ve hijyene dikkati çekmek için dejenfektan sistemi kuruldu.

MAGAZİN



Ailecek tatil!

Demet Akalın ve Okan Kurt tatil sezonunu Bodrum'da açtı.

TEKNOLOJİ



Uzak Doğu'da iPhone'u tahtından eden Meizu Türkiye pazarında

Kısa sürede rekor satış rakamlarına ulaşmayı başaran Çin'in yükselen akıllı telefon üreticisi Meizu, Türkiye