

Jak prožívá pandemii COVID 19 a zavření fitcenter naše lektorka Olga Šípková?

„Tato doba mi po pracovní stránce vzala veškerou práci, co se týká cvičení, organizování lidí a akcí. Musím ale poznamenat, že se za poslední léta učím vnímat, co mi vše (i to negativní) může v životě přinést nebo ukázat. Byla jsem zastavena fyzicky, ale o to více jsem se mohla začít věnovat práci duševní. Intenzivně jsem, otevřela své další zaměření, a to je práce mentálního kouče. Pracuji online s klienty, kteří tuto dobu zastavení vidí jako příležitost pracovat sám na sobě. Zároveň jsem velmi aktivní v projektu Dovychovat, kde natáčíme kurzy na životní témata, jako je komunikace, jak zažívat více radosti v životě, výchovná témata a mnoho dalších online kurzů. Mimo jiné jsme v jarní části období koronaviru otevřeli online kurzy pro muže a také pro ženy. Přihlásili se stovky lidí. Máme z toho obrovskou radost, dává mi to velký smysl. Také píšou blogy, pracuji na svých webových stránkách, jsem aktivní na FB, kde dávám příspěvky ze své praxe kouče a tím inspiroji lidi k pozitivním změnám. Dalo by se tedy říci, že mi toto období prospívá. Ano je to tak, ovšem zároveň se mi velmi stýská po skupinovém cvičení, které máme v SKC v Ondřejově, po společných aktivních víkendových akcích a vůbec po všech děvčatech a lidech, se kterými se normálně pravidelně setkáváme. A tak si aspoň píšeme a já pro děvčata z mých skupin točím videa s jejich oblíbeným cvičením...“

