

## **Princz Katalin bemutatkozó**

Princz Katalin vagyok, mediátor. Elmélyült konfliktusok szenvedő alanyaival foglalkozom, akik lehetnek vezetők, szülők, kamaszok, vállalkozók, pedagógusok, bonyolult párkapcsolatok érintettjei, vagy bárki, aki szeretne egy nehéz konfliktushelyzeban valódi megoldást találni.

Alapdiplomáimat az ELTE Természettudományi karán szereztem. Néhány évig középiskolásokat tanítottam, ma pedig saját informatikai vállalkozásom vezetése mellett mediátorként dolgozom.

Tanárként leginkább a kihívást jelentő „rossz” gyerekekkel szerettem foglalkozni. Sok erőt merítettem abból, hogy fel tudtam fedeztetni velük a tanulás és a tudás örömét. Érdekesnek találtam, hogy a „renitens kamaszokkal” csak akkor tudok érdemi munkát végezni, ha a tanárokkal vagy az iskolával szembeni általános ellenállásukat sikerül együttműködési készséggé alakítanom. Büszke vagyok rá, hogy ez milyen sokszor összejött.

Hamarosan azonban átkerültem az informatikai vállalkozások világába, ahol megtapasztalhattam, hogy konfliktusok nemcsak a kamaszok és szüleik, vagy a diákok és tanáraik között vannak, de vezetők és beosztottaik között, vagy akár egy vállalkozás és a vevők között is. És itt ugyanazok a módszerek vezetnek eredményre, mint az iskolai közegben.

Eközben sokat tanultam az üzleti életről, munka mellett szereztem egy szakközgazdász diplomát, és közben megszülettek a gyerekeim is. A vállalkozóvá válás mellett végül azért döntöttem, hogy a gyerekekneveléshez kicsit rugalmasabb időbeosztást tudjak kialakítani. De a család növekedése így is sok konfliktussal járt. Ezeket megtapasztalva 2012-ben kezdtem konfliktuskezelést tanulni a Mediációval a Családokért Egyesületnél. A taultakat eleinte csak a saját életemben, illetve a közvetlen ismeretségi körömben alkalmaztam, de így megmutatkozott, hogy a módszerek a vállalkozói világban ugyanúgy működnek, mint a családban, vagy az üzleti életben. Többet akartam tudni, így néhány év múlva jelentkeztem a Budapesti Metropolitan Egyetemre, ahol 2018-ban „mediátor, alternatív vitarendező” oklevelet kaptam. Ezután felvettek az Igazságügyi Minisztérium közvtitői névjegyzékébe, és rögtön elkezdtem a saját mediátrói praxisomat is. Azóta dolgozom mediátorként.

Milyen eseteken dolgoztameddig? Sok családdal volt alkalmam foglalkozni. Volt, mikor válás szélére sodródott családok újra megtalálták, hogyan tudnának jobban odafigyelni egymásra, és együtt maradtak. Voltak házaspárok, akik békében lebonyolították a válást. Voltak gazdasági eseteim, ahol vezetők, cégtulajdonosok, vagy munkavállalók elmérgesedett helyzetetire kellett megoldást keresni. Az esetek több mint 80%-a végződött sikerrel. A mediáció módszerei mindenhol hasznosnak bizonyultak.

Hogyan működik a mediáció? A módszer két fő forrása a kommunikáció tudománya, és az emberi érzések világa. Ha sikerül feltárni az érintettek valós érzéseit, és az ezek háttérében meghúzódó szükségleteket, akkor képessé tehetjük őket arra, hogy a másik félről alkotott rossz véleményük helyett inkább a saját valódi igényeiket kommunikálják. Mindezt anélkül, hogy a másikat elítélnék vagy bántanák vele. Ha a múlt miatt jogosnak vélt támadások helyett a jövőre irányuló kérések kerülnek fókuszba, akkor el tud indulni a javulás. Amikor a másik fél nem hajlandó ebben együttműködni, akkor ugyanez a folyamat conflict coaching eljárásban egyénileg is elkezdhető.

Ma már vezetői és magánéleti konzultációkon kívül nagyobb csoportoknak is tanítom ezeket az ismereteket téníngéken, és workshopok keretében. Remélem, hogy e képzések anyaga hamarosan teret kap a közoktatásban is, mert ezekre az ismeretekre mindenkinek szüksége lenne. Hiszem, hogy a béke nem a konfliktusok hiánya, hanem a konfliktusok kezelésének képessége, és ez tanulható.