

# Nowe czasy, nowe umiejętności?

CORPORATE WELLNESS

**S**tare powiedzenie mówi: „Co nie zabije, to wzmocni”. Co to właściwie znaczy? Niby dlaczego ma wzmocnić i dlaczego potrzebne jest coś, co może „zabić”, żeby wzmocniło? Trochę się człowiek przeciwko temu buntuje... Otóż natura rozwija się znacznie dynamiczniej w obliczu trudności i wyzwań niż w warunkach stabilnych. Wygoda i stabilizacja spowalniają rozwój. Wszystkie gatunki roślin i zwierząt nieustannie walczą o przetrwanie. Miliony stworzeń przeobrażają swoje organy, kształty, funkcje, dostosowując się do warunków.

Podobnie jest z człowiekiem, który stanowi przecież część natury. Trudności zmuszają go do uaktywnienia nowych umiejętności. I tak rozwija się cywilizacja. Ludzie poddawali (a gdzieś tam dotąd poddają) swoje dzieci inicjacyjnym rytuałom, żeby silniejsze weszły w dorosłość. Wszelkie rytuały „stawania się mężczyzną” bazują właśnie na takim mechanizmie. Młody człowiek, który zabija groźne zwierzę, upora się z trudnym zadaniem, pokona ból, wyjdzie z tej próby silniejszy – fizycznie i psychicznie. Zyska pewność siebie, zmieni świadomość.

W naszym kręgu cywilizacyjnym owe rytuały już zanikły, ale natura i tak robi swoje. Teraz pandemia wymaga od nas nowych zdolności, a nade wszystko – refleksji i świadomości. Rozejrzyjmy się i zobaczmy, jakie umiejętności mamy szansę zdobyć jako menedżerowie, pracownicy, ale też jako rodzice, partnerzy, ludzie po prostu. Wszyscy musimy być dziś bardziej elastyczni i otwarci na nowe i nieznanne. Musimy nauczyć się zarządzać bez jasnego planu, być mocno tu i teraz oraz odpuszczać kontrolę. To niełatwe, bo potrzebę planowania, panowania nad sytuacją czuje prawie każdy człowiek, szczególnie w zachodnim świecie. Rezygnacja z kontroli nad zespołem pracującym zdalnie wymaga zaufania, ale też bardziej angażuje pracowników. Nadmierny nadzór może zabić ludzki entuzjazm i poczucie sprawczości. Trzeba wspierać

ludzi, ale ufając im. Menedżerowie ankietowani przez jedną z firm badawczych do najpoważniejszych trudności czasu pandemii zaliczyli właśnie brak zaufania do zespołu.

Większość sytuacji zmusza nas dziś do porzucenia schematu i do dużej kreatywności. Jak wykonać zadanie bez fizycznego kontaktu z zespołem? Jak sobie urządzić biuro w domu? Czym zająć dziecko, żeby nie grało cały dzień na tablecie? Jak zrobić trening siłowy bez siłowni? Internet huczy od memów i rozwiązań tych wszystkich problemów. A więc liczy się kreatywność.

Żeby jednak myśleć nieschematycznie i twórczo, trzeba najpierw uporać się z emocjami, opanować panikę i lęk. I ta właśnie umiejętność – radzenia sobie z emocjami, z natłokiem myśli – to pierwszy krok ku budowie innych. Kolejne wyzwanie stanowi konieczność spędzania z rodziną 24 h/7. Tu potrzeba cierpliwości, uważności, zdolności komunikacyjnych, szacunku do drugiego człowieka, poszanowania dla jego inności. Z kolei od singli samotne życie wymaga pomysłowości w wynajdywaniu rzeczy, które można robić w pojedynkę, oraz radzenia sobie z poczuciem alienacji. Daje też im szansę usłyszenia siebie samego i swoich potrzeb. Dla wszystkich ważna jest umiejętność koncentracji w rozpraszających warunkach domowych oraz regeneracji sił (zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna, racjonalny relaks). Można więc zapytać siebie: co też obecna sytuacja mówi o mojej odporności, kondycji fizycznej i psychicznej, o samodzielności? Polecam wziąć kartkę papieru i odpowiedzieć sobie na pytanie: czego nowego mnie to wszystko nauczyło – jako menedżera, rodzica, człowieka? Jak mogę te nowo zdobyte umiejętności czy cechy wykorzystać w innych dziedzinach?

I na koniec jeszcze jedno, nieco gorzkie pytanie: czy naprawdę potrzeba było pandemii, żebyśmy znaleźli w sobie więcej zaufania, elastyczności, kreatywności i zobaczyli, że jesteśmy częścią natury? ■



**Beata Dyraga**

jest prekursorką wellnesu korporacyjnego w Polsce i ekspertem w tej dziedzinie, mówcą, trenerem psychologii biznesu, coachem, nauczycielem świadomego rozwoju. Założycielka i prezes Grupy Prodialog. Twórcza wellbeingowej platformy WELBay.