



nowoczesna**firma**

portal wiedzy **dla biznesu**

Balans praca - życie, czyli Twój życiowy biznes plan

2008-09-05 07:09:42Beata Dyraga | PRODIALOG



To, jak żyjemy w ogromnym stopniu wpływa na to, jak pracujemy a także na pracę naszego zespołu, relacje z klientem, poziom innowacji, jakość oferowanych usług i produktów i atmosferę w firmie. Jak można harmonijnie realizować swoje cele zawodowe i prywatne bez ciągłego szarpania się pomiędzy pracą, domem, swoimi przyjemnościami i bez poczucia winy, że gdzieś coś jest nie tak? Jak realizować nasze cele stojąc twardo na dwóch nogach z uśmiechem na twarzy, poczuciem spełnienia i własnej wartości?

Słowo „balans” kojarzy się z utrzymywaniem równowagi, balansowaniem na linie, na łądce. Z wagą, harmonią, ładem, spokojem a także z konikiem na placu zabaw dla dzieci. Ponieważ czasem żegluję, balans kojarzy mi się z żaglówką.

Żeby płynąć szybciej i nie zatopić łódki potrzebujemy ją zbalansować, zrównoważyć, czyli z jednej strony dociążyć a z drugiej odciążyć. To prowadzi do jej równowagi w danym momencie i w danych warunkach atmosferycznych. Przy zmianie halsu trzeba będzie przenieść ciężar na drugą burtę. Jednak żeby w pełni czerpać przyjemność z tego żeglarskiego wędrowania potrzebujemy jeszcze kilku ważnych elementów.

Po pierwsze musimy posiąść zasady sztuki żeglarskiej, poznać budowę naszej łódki, czego możemy po niej oczekiwać, jakie są zagrożenia i możliwości.

Po drugie – powinniśmy podjąć funkcję kapitana na własnej łódce. Kapitan wie na co ma wpływ , a co od niego nie zależy i zgodnie z tym podejmuje decyzje.

Po trzecie potrzebujemy wyznaczyć kierunek i cel swojej podróży. Bez kapitana i jasnych wytycznych łódka będzie dryfować zależnie od kierunku wiatru, pogody, sztormów i chwilowych szkwałów.

Ponadto żeglarz musi być elastyczny i czujny. Elastyczny - czyli przygotowany na nieoczekiwane zmiany : nagły sztorm, brak wiatru, czy zmianę jego kierunku. Być może spowodują one, że postanowi dotrzeć do celu inną drogą albo..... nawet zmieni nieco swój cel podróży. Dobry kapitan wie, jak i kiedy należy wykorzystać maksymalnie sprzyjające warunki a kiedy najlepiej jest po prostu nic nie robić, czyli "wu wej" (co oznacza "działanie przez nie działanie"). Czujność to ciągła obserwacja swojego statku, jego kondycji i możliwości, tego jak się zachowuje w różnych warunkach atmosferycznych. To także śledzenie prognozy pogody, uważne patrzenie w gwiazdy i baczenie na mielizny. To tyle z lekcji żeglarstwa.

Balans praca - życie to jak płynięcie po jeziorze łódką ze świadomością sensu i celu swojej drogi, z poczuciem osobistej radości i spełnienia. Wymaga kompleksowego spojrzenia na swoje życie w aspekcie tego, czego od niego oczekujemy, dokąd zmierzamy, na co mamy wpływ i jak realizujemy swoje cele na co dzień. To nasze subiektywne odczucie równowagi w życiu, które w niewielkim stopniu zależy od firmy, w której pracujemy i innych zewnętrznych okoliczności. Proponowane i praktykowane rozwiązania organizacyjne, jak krótszy dzień pracy, praca na odległość, przedszkola przy-zakładowe itp. to rozwiązania częściowe i na ogół krótkotrwałe.

Bo o ile pracodawca jest w stanie chwilowo zbalansować ciężar na naszej żagłowce, to nie może on przejąć funkcji kapitana, nie określi celu podróży i nie pokieruje naszym własnym życiem.

Dlatego najpierw warto sobie uświadomić kim jesteśmy i z czego składa nasze życie. Czy tylko z pracy i tzw. życia prywatnego? Co tak naprawdę "balansujemy"? Co mamy a czego nam brakuje w różnych sferach naszego życia? Gdzie leżą nasze największe zasoby, a co zaniedbujemy? Potrzebujemy zobaczyć pracę jako jedną z wielu sfer swojego życia, a rolę pracownika, właściciela, czy pracodawcy jako jedną z wielu pełnionych w swoim życiu ról. Bez takiej świadomości będziemy funkcjonować w niezdrowym podziale na pracę będącą "męką pańską" i na jakieś "lepsze życie" poza nią.

Po drugie potrzebujemy poczuć, że to my sami jesteśmy kapitanem na swoim własnym statku i decydujemy o tym, dokąd chcemy płynąć. Warto uświadomić sobie, na co mamy w swoim życiu wpływ, a co nie zależy od nas. Koncentracja na rzeczach, na które nie mamy wpływu pochłania bardzo dużo czasu i energii. Skupianie się na wadach innych ludzi, niesprzyjających warunkach na rynku, analizowanie błędów kierownictwa, trwanie w poczuciu krzywdy to tylko niektóre przykłady takiego marnotrawstwa. Funkcjonując w poczuciu braku wpływu stajemy się "tupiącym w miejscu" pasażerem dryfującej na środku jeziora łódki!

Mając wiedzę i świadomość tego, co zależy od nas, czas na sprecyzowanie czego tak naprawdę chcemy od życia. Jakie są nasze cele i które z nich to niepodważalne priorytety. Ile czasu poświęcamy w życiu na to, co dla nas naprawdę ważne, a ile tych naprawdę ważnych rzeczy spychamy na czas emerytury i wirtualną przyszłość?

"To, co najważniejsze, nie może być na łasce tego, co mniej ważne." napisał Goethe.

Teraz czas na zrozumienie wartości – wartości, którymi się w życiu kierujemy. Wartości to magnesy, które przyciągają lub odpychają nasze codzienne zachowania. To one decydują o tym, dlaczego dwie osoby w podobnej sytuacji podejmują całkowicie odmienne decyzje. Czy wiesz dlaczego pracujesz w swojej obecnej firmie? Dlaczego robisz właśnie to co robisz? Czy realizujesz w pracy swoje "wartości"? Czy twoja obecna sytuacja zawodowa jest wynikiem świadomego wyboru czy dziełem "przypadku" i "zrządzenia losu"?

To kluczowe, aby nasza codzienna rzeczywistość była wynikiem i realizacją naszych wartości i priorytetów. Jeżeli brak w tym względzie spójności, nigdy nie poczujemy prawdziwej harmonii i satysfakcji. A rzeczy, które są dla nas ważne i o których marzymy, ciągle będziemy spychać na później tłumacząc się brakiem czasu i okolicznościami zewnętrznymi.

Aż w końcu mając świadomość kim jesteśmy, na co mamy wpływ a na co nie, swoich wartości, priorytetów i celów będziemy umieli określić granice wpływu innych ludzi na nas. Powiemy zdecydowanie "nie", kiedy ktoś zechce wyręczyć się nami w swoich zawodowych obowiązkach. Jasno i asertywnie określimy swoje zdanie na firmowym zebraniu. Wy tłumaczymy partnerowi czy dziecku, czego od niego oczekujemy a czego nie możemy zaakceptować. Wbrew temu, co nam się często wydaje, pracodawcy szanują ludzi, którzy wiedzą czego chcą,

mają jasno sprecyzowane cele i potrafią szczerze i asertywnie komunikować swoje zdanie. To samo dotyczy naszych relacji z przyjaciółmi, rodziną i urzędnikiem. Jasne wytyczenie granic, to nie wyuczone regułki, ale mocne poczucie tożsamości i celów.

W efekcie zyskujemy dużo cennego czasu i energię, którą gros ludzi traci w poczuciu krzywdy lub winy, robiąc rzeczy, których w głębi duszy nie chce i narzekając na to, że ktoś decyduje o ich życiu.

Dodatkowo - tak jak wspomniany kapitan statku - potrzebujemy wyrobić sobie dwie cechy: elastyczność i czujność. Wiemy, że im człowiek jest bardziej spójny wewnętrznie, tym staje się bardziej elastyczny.

Z dębu, który ślepo i dumnie walczy z całym światem, by w końcu paść ofiarą niespodziewanej burzy, stajemy się wiotką, mądrą i pogodną wierzbą, która potrafi dostosować się do zmiennych okoliczności, jednocześnie realizując swoje własne cele i potrafiąc przetrwać nawet największe nawałnice.

Drugą ważną cechą jest czujność – ciągła obserwacja siebie i swoich potrzeb, relacji z innymi i tego, co nam chce "zakomunikować życie". Będąc czujnym i baczny obserwatores ciągle się uczymy i wyciągamy wnioski na przyszłość.

Jakiś czas temu, kiedy pisałam program warsztatów "Balans praca -życie" zastanawiałam się: czy nie ma jakiejś prostszej drogi, kilku narzędzi, które spowodują, że życie stanie się harmonijne i spełnione?

Doszłam do wniosku, że nie ma. I jeżeli większość z nas tak dużo czasu przeznaczą na analizy rynkowe, plany sprzedaży, marketingu, rozwoju firmy itp., to jakże prostym wydaje się przeznaczenie kilku dni na analizę własnego życia?

A wszystko to dlatego, aby z dryfującej po jeziorze łódki nasze życie stało się pięknym żaglowcem płynącym z wdziękiem w wybranym przez nas kierunku. Wiem to, bo jestem kapitanem na moim życiowym statku!

[Szkolenia](#) | [Sale i ośrodki](#) | [Praca](#) | [Download](#) | [Oprogramowanie](#)

[O nas](#) | [Produkty](#) | [Kariera](#) | [Aktualności](#) | [Kontakt](#) |