

Kryzys czy szansa?

W ciągu ostatnich miesięcy każdy z nas zderzył się ze światem, który wymknął się spod naszej kontroli. W gruncie rzeczy poczucie bezpieczeństwa w życiu, które wiedliśmy niczym „pączki w maśle”, zawsze było złudne, ale teraz przekonaaliśmy się o tym absolutnie bezpośrednio! To niezwykle cenne doświadczenie. Może trudne, ale cenne i niosące wiele dobrego.

Brak poczucia kontroli dla współczesnego człowieka, przyzwyczajonego do planowania i realizacji celów, to nowe i ciężkie doświadczenie. Widać na co dzień, jak wiele osób sobie z tym nie radzi. Widać bunt i opór, panikę i lęk, zagubienie i niepokój. Człowiek jednak nie rozwija się w dobrobycie; to kryzysy i trudy mają szansę uczynić nas silniejszymi. Ostatecznie brak oparcia w świecie zewnętrznym może skłonić niektórych do poszukiwania poczucia bezpieczeństwa w sobie, do rozwoju, sięgnięcia po inne wartości. Otwieramy się też na pomysły, które mogą zabezpieczyć nas – naszą organizację – na podobne sytuacje w przyszłości. Widać, jak ważny staje się teraz świat online i że w organizacji jutra będzie on jeszcze dużo ważniejszy.

Po drugie, zmiana zmusza nas do opuszczenia utartych kolein i schematów. I tu doświadczyliśmy już, że np. można pracować w innym trybie, inaczej spędzić czas z rodziną, wykonywać inne obowiązki albo inaczej te same obowiązki. Te nowe doświadczenia w skali mikro i makro to dopiero początek.

Po trzecie, to duży sprawdzian radzenia sobie w swojej roli: menedżera, członka zespołu HR, ale też rodzica, partnera, lidera, obywatela. Jako osoby odpowiedzialne za zespoły i ludzi musimy być w tej zmianie otwarci, uważni i mądrzy. To czas, kiedy HR musi okazać otwartość na nowe, elastyczność, siłę wewnętrzną i stabilność. To czas prawdziwego zarządzania zmianą. To czas zarządzania tu i teraz.

Ostatnie miesiące to też sprawdzian radzenia sobie na poziomie emocjonalnym. Kluczowe jest, aby w tym czasie dać sobie prawo do własnych emocji: niepokoju, lęku czy rozdrażnienia. Do podzielenia się tym z koleżanką, partnerem, dzieckiem. Do powiedzenia: „Sama się niepokoję, pewnie podobnie jak ty, ale cokolwiek będzie, damy sobie radę. Najważniejsze, żebyśmy się wzajemnie wspierali i zobaczyli też dobre strony tego, co się dzieje”.

W sferze emocji ważne są przede wszystkim umiejętność radzenia sobie z nimi w ciebie, zauważanie ich i świadomość tego, co się z nami dzieje. Spokój wewnętrzny bardzo pozytywnie wpływa na odporność fizyczną. Potwierdza to wiele badań naukowych. W spokoju rodzi się dystans i mądre podejście do sytuacji, kreatywność w szukaniu rozwiązań i jasne rozeznanie w tym, co ważne. To pozwala szybciej odnaleźć się w nowej sytuacji i wzmocnić się, zamiast osłabić.

Jest taka stara chińska (*nomen omen*) bajka, która mówi, że nic w życiu nie jest dobre ani złe. To tylko nasz umysł natychmiast wszystko ocenia. Każda zmiana niesie za sobą szansę. Każda trudna sytuacja może nas wzmocnić albo osłabić. Jak będzie tym razem? Zależy od nas. W skali osobistej, organizacji i globalnej... Mój syn powiedział, że wirus pozwolił mu prawdziwie docenić miejsce, w którym mieszkamy, inaczej spojrzeć na okoliczny las. Hmm... to też korzyść.

A oto krótkie ćwiczenie z Praktyki Świadomej Obecności do wykonywania na co dzień – im częściej, tym lepiej. Co godzinę usiądź, zamknij oczy i uświadom sobie, co dzieje się w Twoim ciele, poczuć napięcia w jego poszczególnych częściach, jakbyś je skanował. Nie oceniaj ich, tylko pozwól sobie je poczuć. Jeżeli pojawią się jakiegokolwiek myśli, za każdym razem wracaj do czucia ciała. Jeżeli pojawi się jakaś potrzeba ruchu, np. przeciągnięcia się, ziewania, zmiany pozycji ciała – zrób to. Niech to trwa przynajmniej przez 2–5 minut. ■

CORPORATE
WELLNESS



Beata Dyraga

jest prekursorem i ekspertem wellnesu korporacyjnego w Polsce, mówcą, trenerem psychologii biznesu, coachem, nauczycielem świadomego rozwoju. Prezes GRUPY PRODIALOG. Twórcza onlinowej platformy WELLbay.