

Úspešná podnikateľka

2/2020.



V časopise nájdete:

- ✓ Ako zmeniť negatívne myslenie na pozitívne
- ✓ Zmapujte, ako na vaše sny vplýva vaše okolie
- ✓ Život naruby
- ✓ Keď Vás už nič nebaví poradíme Vám, ako bojovať s vyhorením v práci
- ✓ Na svojich tréningoch učí ľudí prezentovať a vystupovať sebaisto. Rozhovor s víťazkou medzinárodnej rečníckej súťaže Katkou Kovalčíkovou

Elektronický magazín Úspešná podnikateľka vydáva Zdrúženie podnikateliek a manažérierok, IČO: 36069795, tel.: 0948/226 993, mail: zdruzenie@zpam.sk. www.uspesnezeny.sk, ISSN 1337-9739, EV3340/09. V prípade záujmu o zasielanie časopisu, nás kontaktujte mailom.

Milé dámy,

korona krízu už máme postupne a pomaly za sebou. Viacerí sa tešíme, že sa život dostane čoskoro do normálu. Veľa z nás chce dobehnúť to, čo sme zameškali, prípadne nestihli. Každú krízu treba brať ako príležitosť a bola by veľká škoda, keby sme túto nevyužili v náš prospech a prospech celej spoločnosti.

Príležitosť, ktorá by sa inak nenaskytla, nás všetkých prinútila spomaliť, utlmiť naše činnosti, prípadne poniektoré z nás aj úplne pozastaviť naše podnikanie. Pre niekoho náročné časy, najmä ak sme museli zladíť prácu z domu a popri tom vyučovací proces detí. Pre niekoho iného toľko potrebný čas na oddych, relax, čítanie kníh, načerpanie síl, cvičenie, vzdelávanie prípadne plánovanie ďalších aktivít.

Aj my sme využili tento čas na plánovanie našich aktivít a nadväzovanie partnerstiev so zahraničím. Veríme, že v prospech náš všetkých.

Pre chvíľku inšpirácie, motiváciu a seba rozvoj Vám ponúkame prehľad zaujímavých informácií, inšpirácií a rád, ktoré nájdete v našom časopise.

Trénerka Mindfulness MBSR Mária Boňanská nám poradí, **ako zmeniť negatívne myslenie na pozitívne.**

Ako vplýva na naše sny naše okolie nám prezradí talentová koučka a spoluautorka kariet Tvorivá inšpirácia na každý deň Zuzana Palková.

Pohľad na náš **život počas korona krízy** pohľadom koučky Evy Martinovičovej.

Koučka Petra Tomašovič poradí, ako **bojovať s vyhorením v práci.**

V dnešnej dobe rečniť, prezentovať, rozprávať pred publikom je veľká výhoda. O rečnení s víťazkou medzinárodnej rečnickej súťaže Katkou Kovalčíkovou

Veríme, že našim časopisom Úspešná podnikateľka prispejeme k Vašej pohode a aktívnej činnosti.

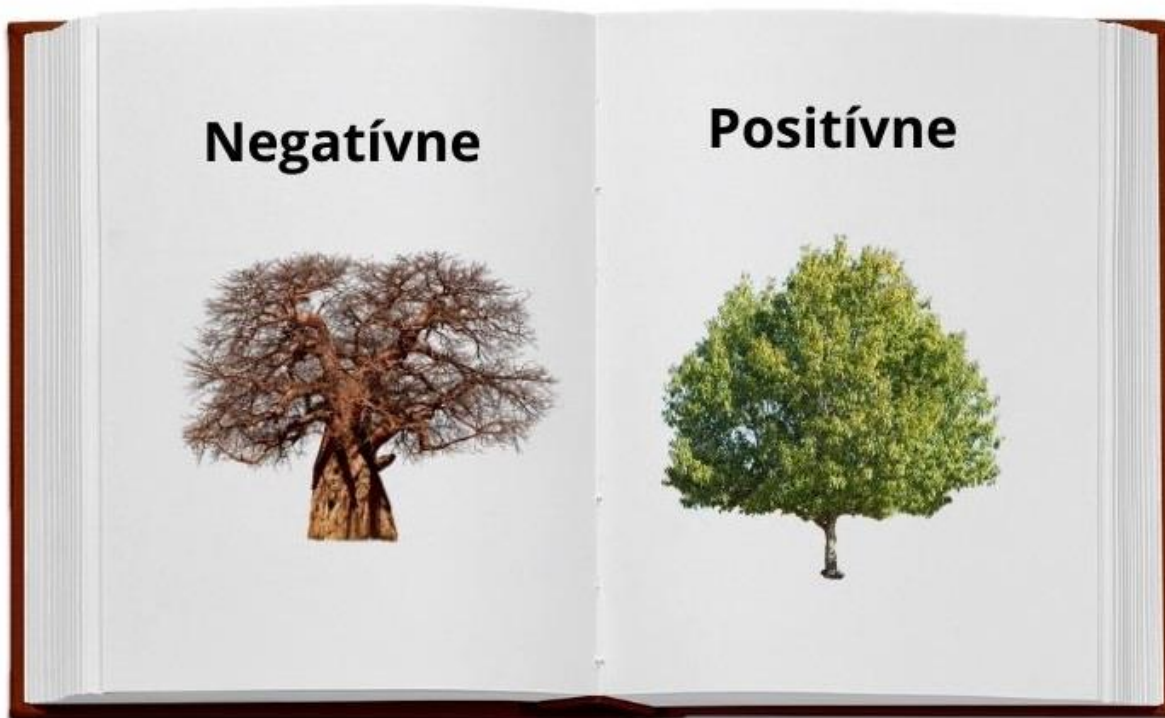


Ing. Ivana Kondášová
Riaditeľka Združenia podnikateliek a manažérierok
www.uspesnezeny.sk



„ Namiesto toho, aby sme sa neustále posudzovali, keď trpíme, zlyhávame alebo sa necítíme byť dosť dobrí, si môžeme uvedomiť a uznať, že sme ľudia a všetci máme svoje chyby. Táto nedokonalosť je normálna a v poriadku. Učíme sa prijímať ťažké skúsenosti s láskavosťou a súcitom, trénujeme svoju myseľ, aby bola láskavejšia, silnejšia a odolnejšia“.
Hovorí trénerka Mindfulness MBSR Mária Boťanská.

Ako zmeniť negatívne myslenie na pozitívne



Negatívne alebo neužitočné myslenie môže ovplyvňovať jednak našu náladu a pocity, ale aj naše vzťahy, našu sebaúctu a sebavedomie, naše zdravie, prácu aj životy.

Každý z nás má svoju skúsenosť s negatívnymi myšlienkami. A isto mi dáte za pravdu, že následky môžu byť niekedy bolestivé a ťažko zvládnuteľné. Ak je náš vnútorný kritik silný alebo sa ľahšie necháme „chytiť“ do pocitov strachu, stresu, úzkosti alebo depresie, život sa často stáva katastrofou.

Dobrou správou je, že dnes už máme techniky, ako trénovať svoju myseľ tak, aby sa odpútala od neužitočných myšlienok a kultivovala pokoj, súcit a vnútornú silu.

Nie je to naša chyba...

Ak aj teraz prežívate svoj vnútorný nepokoj, je dôležité vedieť, že nie ste sami a nie je to vaša chyba. Každý z nás občas bojuje sám so sebou, pretože ľudská myseľ je celkom zvláštna. Je to taký trik našej mysle. Predstavte si, že v hlave je taká malá opica. Nazývame ju aj „opica v hlave“. A táto opica neustále podsúva nejakú negatívnu alebo neužitočnú myšlienku a kričí na nás: „Poď sa zamotať do tohto príbehu.“ A kým si to neuvedomujeme, tak sa zamotáme. Mindfulness je technika, ktorá nám pomáha pochopiť „opicu v hlave“, uvedomiť si naše myšlienkové procesy.

Mindfulness je súbor techník, praktických zručností, sekulárnych meditácií a informácií, ktoré nám pomáhajú prekonať negatívne myslenie a odomknúť náš potenciál, aby sme žili naplnenejší a zmysluplnejší život. Dnes má Mindfulness viac ako 1500 vedeckých štúdií, ktoré potvrdzujú, že to naozaj funguje.

Prečo neustále zápasíme s našou myslou?

Ľudská myseľ sa vyvíja približne 200 000 rokov – od čias našich predkov lovcov. Žili v oveľa zložitejšom a nebezpečnejšom svete ako dnes. Aby prežili, museli neustále čeliť rôznym problémom a nebezpečenstvám. Išlo o život, a tak sa primárne zameriavali na problémy a veci, ktoré by sa mohli pokaziť, na ohrozenie a obavy, čo ak... Tieto „negatívne myšlienky“, ktoré sa a priori zameriavajú na to, čo je v našich životoch nesprávne, čo nie je dosť dobré alebo čo sa môže „stať“ – sú jednoducho súčasťou nášho evolučného dedičstva.

Pozitívne myšlienky neboli potrebné k prežitiu, takže sa v našej myšli rýchlo rozplynú.

Náš súčasný život už nie tak ťažký a nebezpečný na prežitie. Ale naša myseľ v základoch funguje rovnako. Naša myseľ má tendenciu neustále hľadať problémy aj tam, kde nie sú. A to je pre nás v súčasnej dobe viac na príťaž ako na osoh. Dokonca môžeme povedať, že v niektorých prípadoch až seba zničujúce. To, čo bolo kedysi užitočnou evolučnou výhodou, sa stalo pre mnohých z nás duševnou záťažou.

Psychológ Rick Hanson hovorí, že negatívne skúsenosti bývajú pre myseľ ako suchý zips, zatiaľ čo pozitívne sú ako teflón – negatívne teda majú tendenciu ľahko sa prilepiť, zatiaľ čo tie pozitívne často bez povšimnutia sklznú.

Ako sa odpútať od negatívneho myslenia?

1. Nastavením mysle na pozitívne aspekty nášho prežívania

Učíme sa hľadať a precítiť pozitívne a príjemné momenty. Nemusí to byť nič veľkého, stačí akákoľvek drobnosť ako úsmev na tvári, spev vtáčika za oknom, príjemná vôňa... Zámerné kultivujeme príjemné okamihy vo svojom živote. Zostaneme chvíľu s touto pozitívnou situáciou a precítíme ju celým telom. Otvárame sa fyzickým pocitom a všetkému, čo sa deje v tomto okamihu. Doslova necháme naplniť svoju myseľ príjemným pocitom. A môžeme si ešte nastaviť zámer, aby sa tento pocit stal našou súčasťou. To nám pomáha aktivovať mozog a zahájiť proces prijímania pozitívnych aspektov.

2. Láskavým a súcitným prístupom k sebe samému – Self Compassion

Naše negatívne myslenie má svoje pramene v dávnych časoch, o ktorých som písala vyššie. Bola to túžba zapadnúť do skupiny, kmeňa a získať súhlas ostatných. Jednotlivec by neprežil, teda prežitie záviselo od schválenia zvyšku kmeňa. Je to vzorec neustále hodnotiacej mysle... vyhovujem, robím to, čo odo mňa chcú, prispievam dostatočne, som dosť dobrý?

Ďalšie vzorce si nesieme z detstva. Prečo po mne rodičia kričia? Nie som dosť dobrý? Alebo veď mi povedali, že ma ľúbia, keď som dobrý. A keď nie som, tak ma neľúbia?

Moderná ľudská myseľ nás neustále porovnáva s inými ľuďmi a hľadá súhlas.

Problém je v tom, že sa teraz porovnávame s obrovským počtom ľudí – najmä prostredníctvom technológií a sociálnych médií – a nielen ľudí z malého kmeňa. Keď neustále prechádzame obrázkami všetkých týchto ľudí, ktorí sa zdajú byť múdrejší ako my, lepšie vyzerajúci, svižnejší, bohatší a úspešnejší ako my, môžeme rýchlo dospieť k záveru, že nie sme dosť dobrí.

Vnútorňú kritik môže zničiť naše sebavedomie alebo aj vyvolať pocity ako úzkosť a depresia. Môže byť katalyzátorom nekonečného úsilia – tlačí naše telá a mysle na svoje hranice a zároveň sa snaží splniť nové nemožné štandardy toho, čo to znamená byť dosť dobrý.

Namiesto toho, aby sme boli sami sebou, aby sme boli k sebe láskaví, aby sme si robili radosť, snažíme sa zapôsobiť na ostatných.

Láskavý prístup k sebe samému – sebasúcit je opakom sebakritiky. **Namiesto toho, aby sme sa neustále posudzovali, keď trpíme, zlyhávame alebo sa necítíme byť dost dobrí, si môžeme uvedomiť a uznať, že sme ľudia a všetci máme svoje chyby. A že táto nedokonalosť je normálna a v poriadku. Učíme sa prijímať ťažké skúsenosti s láskavosťou a súcitom, trénujeme svoju myseľ, aby bola láskavejšia, silnejšia a odolnejšia.**

Množstvo výskumov v poslednom desaťročí poukazuje na to, že ľudia, ktorí majú láskavejší prístup k sebe samému (Self Compassion), majú tendenciu k vyššej motivácii, lepšiemu zdraviu aj lepším vzťahom.

3. Silou všímavosti – Mindfulness

Veľká väčšina negatívnych myšlienok sa objaví, keď sa naša myseľ túla a zachytí sa myšlienkami v minulosti a budúcnosti. Neustále premýšľame a ľutujeme, čo sa stalo, ako sme to mohli urobiť ináč. Čo by bolo bývalo...keby bolo bývalo. Alebo si robíme starosti s tým, čo bude. Vytvárame si rôzne scenáre svojej vlastnej katastrofy. Čo bude ak... Počas dňa i v noci sa nám odohrávajú v hlave rôzne scenáre.

Podľa výskumu Harvardskej univerzity sa myseľ priemerného človeka túla okolo 47% času. Toto zistenie bolo uverejnené pod názvom „túlajúca sa myseľ je nešťastná myseľ“.

V čom spočíva čaro Mindfulness MBSR?

Pomocou techník Mindfulness a programu MBSR trénujeme svoju myseľ, aby sa menej túlala a učíme sa ukotviť v prítomnom okamihu. Učíme sa uvedomovať si svoje myšlienky, rozpoznať tie, ktoré sú pre nás užitočné a ktoré nie. A tie neužitočné pustiť, nechať odísť bez toho, aby sme sa zamotali do ich príbehu. Učíme sa uvedomovať svoje pocity aj emócie, nielen tie negatívne, ale aj tie pozitívne. A súčasťou kurzu je aj Self Compassion, teda láskavý prístup k sebe samému.

Sila prítomného okamihu kultivuje našu schopnosť uvedomovať si to, čo sa deje s nami, s naším telom, pocitmi, myšlienkami a emóciami v prítomnom okamihu.

Prečo je tak dôležité všímať si prítomný okamih?

Život sa odohráva v prítomnosti, ale naša hlava je neustále v minulosti alebo v budúcnosti. Neustále niečo v hlave riešime a pritom si neuvedomujeme to, čo sa deje s naším životom práve teraz. Čo cítíme, čo naozaj vidíme, ako chutí jedlo, ako sa usmieva naše dieťa, čo nám život prináša. Neustály myšlienkový pochod plný toho, čo musíme, čo sme mali alebo mohli urobiť alebo čo bude, v nás často vyvoláva tlak, obavy, pocit nešťastia a smútku. Ak si uvedomujeme a prijímame to, čo je tu s nami v prítomnom okamihu, máme možnosť hľadať nové dimenzie a postoje, ktoré sme doteraz nevideli.

Početné štúdiá ukazujú, že všímavosť – Mindfulness je účinnou praxou na zmiernenie Viac informácií o Mindfulness nájdete na stránke www.mindfulness-mbsr.sk



Autorka článku:
Ing. Mária Boťanská, trénerka Mindfulness MBSR
<https://akomyslietpozitivne.sk/>

Zmapujte, ako na vaše sny vplýva vaše okolie



Stalo sa vám, že práve vtedy, keď vám bolo nanič a nechceli ani len pomyslieť na nič pozitívne, stretli ste priateľku, ktorá vás prirodzene stiahla na vlnu dobrej nálady? Ani neviete ako. Či to bolo jej prirodzenou veselou povahou alebo tým, že vedela odhadnúť, čo by na vás najlepšie platilo.

Možno sa vám niekedy stalo aj to, že plné nadšenia ste vyrozprávali svojim známym, ako napíšete knihu, odídete z práce a budete si zarábať umeleckou tvorbou, začnete učiť jogu alebo sa pustíte do iného podnikania. Boli ste celé vyradostené, že konečne začnete robiť niečo, čo vás bude baviť a dúfali ste, že vám to rozhodnutie potvrdia ako správne a budú pre vás oporou.

No namiesto toho, ste si vypočuli:

- že je to riskantné,
- nikto o to nebude mať záujem,
- určite sa tým neužívate,
- nehodíte sa na to,
- nemáte žiadne skúsenosti
- a nebudete stíhať plniť si ostatné povinnosti.

Hoci to hovorili s dobrým úmyslom, neboli to slová, ktoré ste chceli počuť. Váš entuziazmus vyhasol, ich racionálne pripomienky ste si vzali k srdcu a svojho sna ste sa vzdali.

Často sa stáva aj to, že svojim známym porozprávate o svojich plánoch, oni si vás vypočujú, **povedia, že to znie zaujímavo a že vám budú držať palce. A tam to končí.** Nemajú vám ďalej ako pomôcť, lebo ich záujmy sú iné a nevyznajú sa v tom, čo riešite vy. Chápete ich, máte ich rady, no viete, že práve vtedy, keď budete potrebovať dodanie motivácie, energie, odvahy, či radu, ako ísť ďalej za svojím snom, zostanete na to sami.

Na podpore okolia záleží

Či sme v práci, doma alebo kdekoľvek inde, okolie na nás vplýva oveľa viac, než si to uvedomujeme. Ľudia, s ktorými sa stretávame formujú naše názory a aj to, ako sa správame a aké výsledky dosahujeme.

Najmä vtedy, keď robíme dôležité životné rozhodnutia, je dobré mať pri sebe niekoho, kto nám rozumie, podporí nás a dodá odvalu. Ak je to človek, ktorý pozná príjemný pocit z plnenia si vlastných túžob, rád to dopraje aj nám. Namiesto dôvodov, prečo by sme to mali vzdať, pomôže nám hľadať spôsoby, ako prekážky prekonať a čo zmeniť, aby sme to zvládli.

Koľko takýchto ľudí máte vo svojom blízkom okolí?

Motivačný rečník Jim Rohn hovorí, že **človek je priemerom piatich ľudí, s ktorými trávi najviac času.**

Tým nás povzbudzuje k tomu, aby sme si všímali, ako na nás okolie vplýva. Či sa od ľudí okolo seba máme čo učiť a či sú pre nás dobrými vzormi. Zároveň nás vyzýva k tomu, aby sme si sami vybrali, s kým budeme tráviť čas a aktívne vyhľadávali tých, ktorí nás posúvajú vpred a ich prítomnosť nám robí radosť.

Odpovedzte si na tieto otázky a zistite, ako na vás blízki ľudia vplývajú:

1. Kto sú piati ľudia, s ktorými trávite najviac času? Zvážte ľudí v rodine, v práci aj medzi priateľmi.
2. Ako sú v živote spokojní, úspešní, optimistickí, dobre naladení a dobroprajní?
3. Ako sa cítite, keď ste s nimi? V čom konkrétne sú pre vás prínosom? Čím vás inšpirujú? Dokážu vám dodať energiu a povzbudenie? Môžete byť v ich prítomnosti naozaj sama sebou?
4. Napíšte si odpovede na všetky otázky ku každému človeku zvlášť a zamyslite sa nad tým, s kým chcete tráviť čas častejšie a s kým menej.
5. Akú podporu potrebujete alebo chcete od okolia (motiváciu, inšpiráciu, podporu kreativity, odhodlania, vytrvania, dodanie energie...)? Vypíšte si všetko, čo vám napadne a porozmýšľajte, kto z vašich známych vám s tým môže pomôcť a kým sa môžete inšpirovať.

Obklopenie sa podporujúcimi ľuďmi je dôležitou, ak nie nevyhnutnou súčasťou našej cesty k spokojnosti a úspechu. Preto neplytvajme časom a dobre zvažujme, komu ho venujeme.

Ak ste si teraz povedali, že vo vašom prípade to nie je veľmi ružové, lebo príbuzní či vaši priatelia ani zďaleka nie sú naladení tak ako vy, neznamená to, že sa s nimi nemáte stretávať. Stačí prehodnotiť svoje očakávania voči nim a nežiadať to, čo vám poskytnúť nevedia.



Buďte aktívne a hľadajte iné cesty. Nečakajte na to, kedy sa vhodní ľudia vo vašom živote sami objavia. Buďte otvorené príležitostiam, kde môžete niekoho nového spoznať. Rozhliadnite sa okolo seba - nielen vo fyzickom, ale aj online svete, medzi odborníkmi aj laikmi. Zaspomínajte si na dávne priateľstvá a pouvažujte nad tým, ktoré z nich by ste mohli obnoviť. Buďte zvedavé a počúvajte, čo ľudia rozprávajú, premýšľajte nad tým, ktoré názory s vami rezonujú a inšpirujú vás.

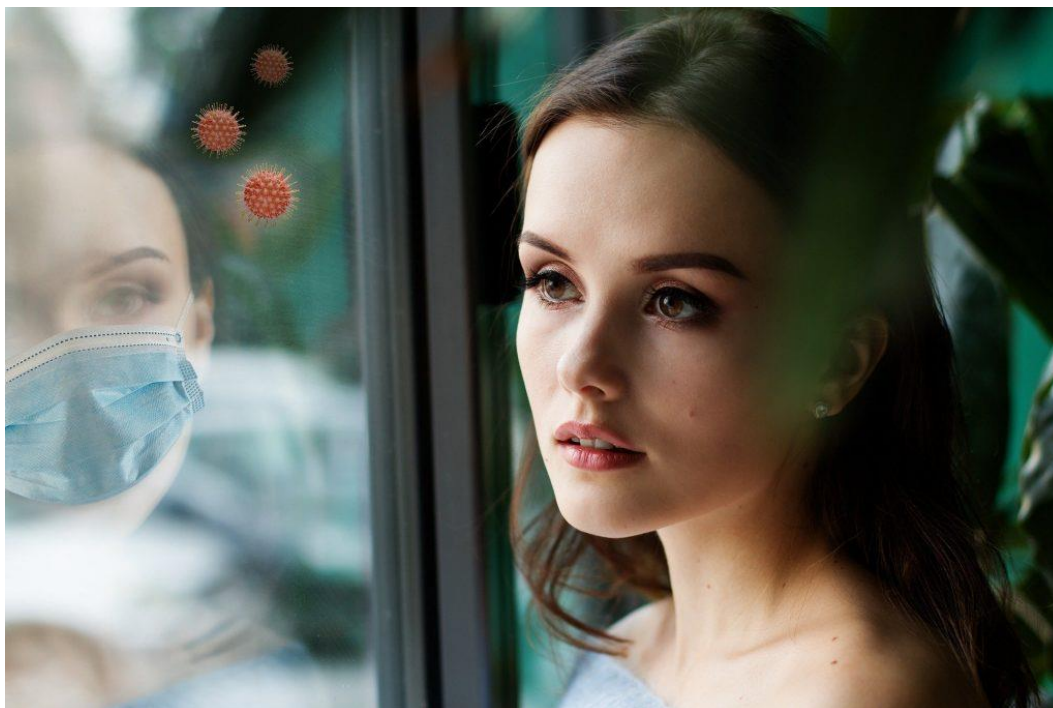
Venovať čas a energiu budovaniu vzťahov, ktoré cestu k vašim cieľom správne okorenia, je oveľa lepšie, než strácať na ne chuť pri ľuďoch, ktorí vás podporiť nedokážu.



Ing. Zuzana Palková
kouč a mentor
www.zuzanapalkova.sk



Život naruby



Pred dvoma mesiacmi nás tvrdo zasiahli okolnosti. Nikto z nás to nečakal, nikto z nás na to nebol pripravený. Zo dňa na deň sa nám zmenil život. Nie iba niektorým, nie tým, ktorí chceli. Všetkým. To, čo nás zrejme najviac zasiahlo, bolo, že o nás začal rozhodovať niekto iný. Zatvorené školy, zatvorené firmy, zatvorené hranice, zrušené zákazky, pozastavené projekty, žiadni klienti. Častokrát žiadny príjem. Niekoľkokrát denne správy o celosvetovo sa šíriacej pandémie vysielané vo všetkých médiách.

Ako ste vnímali prvé dni a týždne opatrení? Aké emócie ste prežívali? Mali ste strach? Aspoň chvíľami? Kto tvrdí že nie, vedome klame. Nemožno neprecítiť obavy, keď je zrazu život iný. Človek je tvor emocionálny, máme širokú škálu emócií, ktoré prežívame, od pocitu zúfalstva až po pocit šťastia. Staré známe delenie na optimistov a pesimistov sa ukázalo aj v tejto situácii. Jedni verili, že dva tri týždne izolácie a zijeme tak, ako pred vypuknutím pandémie. Tí druhí verili aj tým najpesimistickejším scenárom o státisícoch infikovaných a tisícoch mŕtvych.

Je prirodzené mať strach. Strach je skvelá emócia, bez neho by ľudstvo neprežilo. No záleží na tom, ako s ním vieme pracovať. Sú naše obavy iracionálne? Reálne? Je dobré uvedomiť si, že za každou emóciou sa skrýva potreba. Čo sa skrýva za našim strachom v tomto období? Čo sa ukrýva za Vaším strachom?

Pravdepodobne poviete, že je to potreba mať znova svoj život pod kontrolou, zložiť rúško, odviezť deti do školy, ísť do práce a sadnúť si za svoj pracovný stôl, navštíviť rodinu a priateľov v zahraničí, ísť na výlet, chystať sa na dovolenku k moru, kúpiť si letenku a len tak sa ísť prejsť pod Eifelovkou alebo kdekoľvek inde.

Možno je to potreba stáleho príjmu, z ktorého bez rozmýšľania platíte všetky poplatky a žijete dôstojným životom. Čo je tou Vašou potrebou? Môžete ju sýtiť aj napriek terajšej situácii? Skúste nad tým premýšľať.



Nekrm to, čo nechceš aby rástlo. Kam smeruje pozornosť, tam tečie energia. Na čo myslím, to prežívam. Tri vety, ktoré hovoria o tom istom. Je to o Mne, o Mojom nastavení, o Mojom postoji.

Sociálne siete a konšpiračné médiá publikujú hoaxy, ktoré môžu riadne vystrašiť. Akoby sme stratili analytické myslenie, sme viac náchylní veriť správam o vymyslenej pandémie, unášaných deťoch, 5G sieti, vakcinácii s nanočipmi. Čím fantastičejší obsah, tým viac uveriteľné? Zrejme áno. Aj moji priatelia, vzdelaní ľudia, ktorých si vážim, uverili. Uverili viac pseudolekárovi, ktorý zarobil 20 miliónov dolárov za týždeň predajom svojich konšpiračných videí. Uverili bez toho, aby si pár klikmi na internete overili iné zdroje. Takéto články a videá vyvolávajú nenávisť, strach a paniku. Dostala som sa do polemiky so známou, ktorá zdieľa takéto príspevky. Na moje argumenty som dostala odpoveď: budem veriť tomu, čomu chcem. Rešpektujem každého, jeho právo na názor, jeho prezentáciu. Nepresviedčam. Iba sa čudujem. A dodám, že napriek okolnostiam, máme žiť normálne, s radosťou a láskou.

Som koučka, terapeutka a lektorka. Chýbajú mi osobné stretnutia, no máme možnosti, ako byť v spojení s klientmi vďaka sociálnym sieťam. V období izolácie potrebujú riešiť v zásade tri oblasti: svoj strach – z toho, čo je a z toho, čo bude; stratu istôt – nevedia prijať zmeny a cítia neschopnosť vrátiť sa do reálneho života. Tá tretia téma je partnerská a rodičovská. Partnerské vzťahy v izolácii zažívajú skúšky. Z drobných konfliktov sa stávajú krízy, ktoré môžu vyústiť do rozvodu.

Ženy môžu nadobúdať pocit, že nie sú dobrými matkami. Nie je hanbou priznať si, že otrávené pubertálne deti s názorom na všetko a rebéliou voči čomukoľvek unavia, vyšťavia, rozčúlia. Najmä keď máte home office a práce možno viac ako v kancelárii.

Pred niekoľkými rokmi som spolupracovala s nadáciou, ktorá pomáhala týraným ženám. Každá z nich má svoj príbeh. Každá žena, zatvorená doma s tyranom, má svoj príbeh. No na rozdiel od žien, ktorým sme pomohli, tieto každý deň svoj príbeh reálne žijú. Zhoršený izoláciou a nemožnosťou uniknúť. Dá sa im pomôcť?



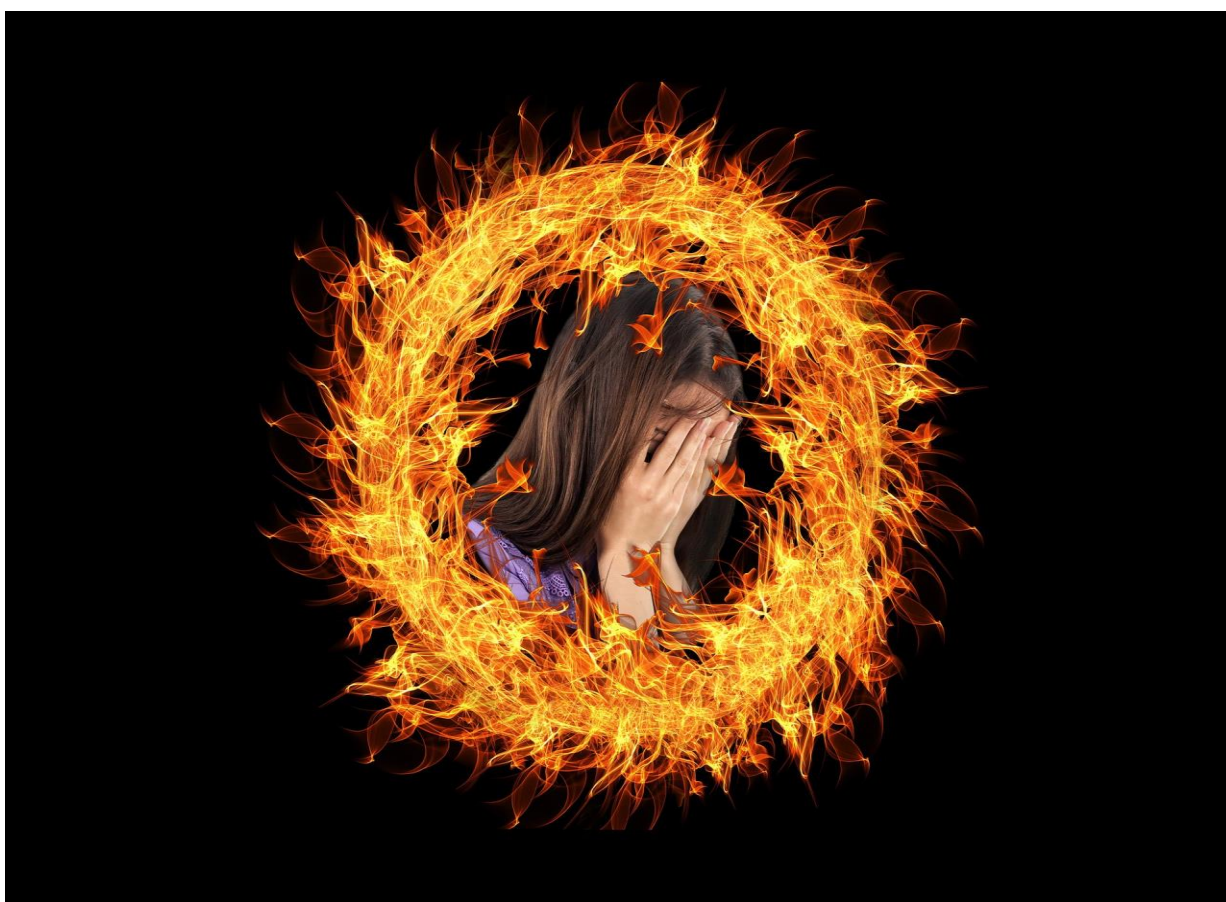
Tak, ako pandémie začala, tak aj skončí. Nevieme, s akými následkami. No to, čo vieme, vieme už dávno. Že záleží iba na nás, na našich rozhodnutiach, na každodennom živí a bytí. A to je vždy iba také, akým si ho spravíme. Sami, s partnerom, s rodinou, priateľmi. Čo tak prijať toto obdobie ako dar? Čas pre seba, pre deti, rodinu, pre svojho partnera. Koľkokrát sme si všetci povedali: keby som mal viac času, tak by som...

Jedno je isté, budeme žiť aj PO. Čo spravíte počas prvých dní? Ja to viem celkom presne. Pôjdem za dcérou a vnučkou do zahraničia, s priateľmi sa stretnem pri veľkom stole, pripravím rodinnú oslavu. Budeme sa stretávať s klientmi bez rúšok a uvidíme úsmev. Stretneme sa so ženami v ženskom kruhu na sobotnom seminári a keď sa budeme lúčiť, objímeme sa. Nech sa deje v tom vonkajšom svete čokoľvek, uchovajme si svoju radosť a túžby.

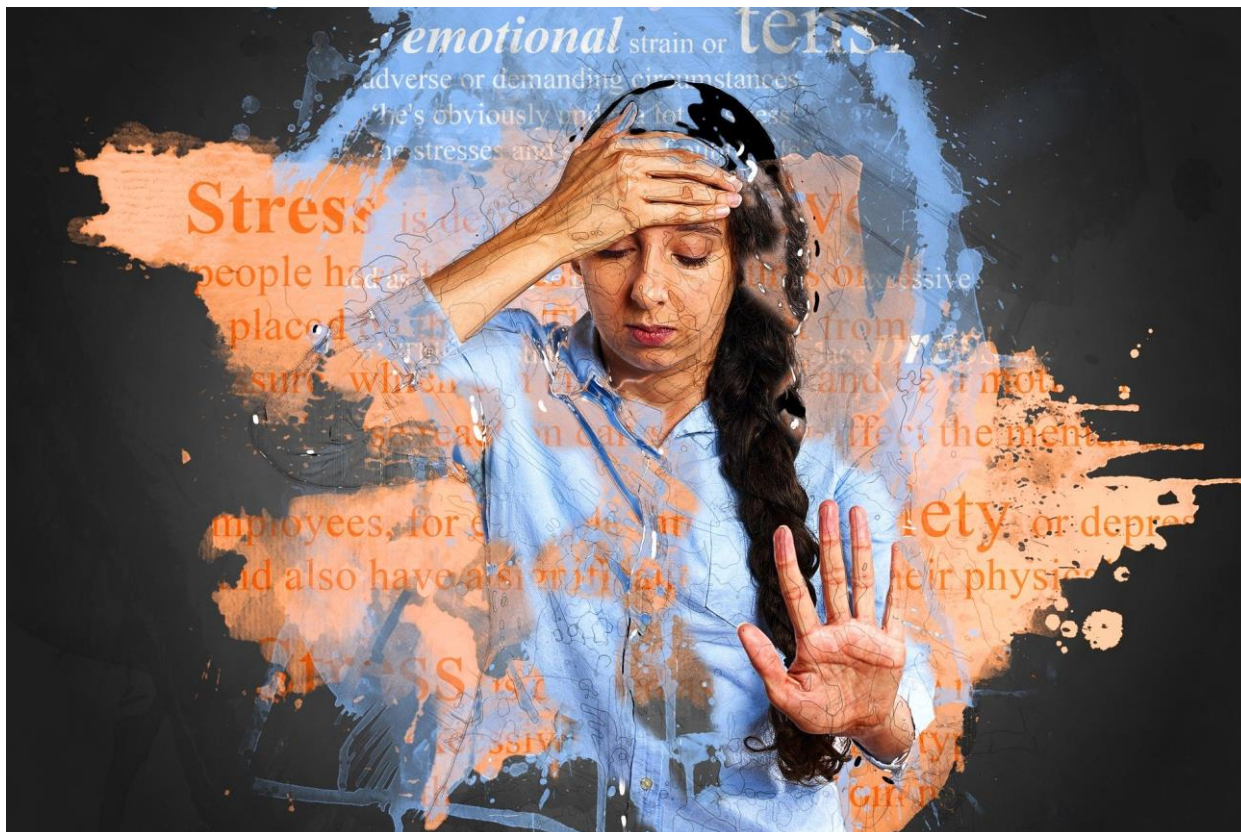
Autorka článku: Eva Martinovičová, lektorka a koučka, <https://www.edwell.sk/>

Ako bojovať s vyhorením v práci:

“Podstatné je naučiť sa hovoriť nie a nenabaľovať na seba povinnosti ostatných”, radí koučka Petra Tomašovič



Keď vás už nič nebaví Vám poradíme, ako bojovať s vyhorením v práci



Haste predtým ako vyhoríte

Nič vás nebaví a z ničoho nemáte radosť? Ste často bez príčiny nahnevaní a neprijemní na svojich najbližších či kolegov? Bolí vás často hlava? Rýchlo sa unavíte a zároveň máte problém zaspať?

Ak ste na väčšinu otázok odpovedali kladne, máte základné príznaky syndrómu vyhorenia. Ak navyše patríte k ľuďom, pre ktorých bola práca všetkým, najväčším zmyslom života – a už nie je, potom patríte k asi 25% ľudí, ktorí pocítili vyhorenie na vlastnej koži.

Nie je vrtochom hysterických zamestnancov, ale vážnym stavom. Hovorí sa o ňom stále viac. Mnoho ľudí si myslí, že ho má, a mnohí, ktorí ním skutočne trpia si to nechcú pripustiť.

Podme sa bližšie pozrieť aké príznaky má, akými fázami ním človek prechádza a ako ho odstrániť.

Základnými varujúcimi prejavmi bývajú:

Po psychickej stránke: sklúčenosť, beznádej, strata sebakontroly – výbuchy hnevu, bezdôvodný plač, strach, pocit osamelosti a apatie, strata empatie a odvahy.

Po fyzickej stránke : chronická únava, nedostatok energie, slabosť, bolesti chrbta a svalové napätie, oslabenie imunitného systému a s tým súvisiaca náchylnosť na infekčné ochorenia, poruchy spánku, kardiovaskulárne a tráviace problémy, poruchy pamäte a koncentrácie, nepozornosť a v jej dôsledku väčšia pravdepodobnosť úrazov.

Syndróm vyhorenia neprichádza zo dňa na deň, je to plíživý proces, ktorý prechádza týmito etapami:

Fázy syndrómu vyhorenia

1. Nadšenie

Na začiatku, po škole alebo po príchode do novej práce sa do všetkých pracovných činností púšťate s nadšením. Tí, čo pracujú s klientami či pacientami ich osudy veľmi prežívajú. Žijete pre svoju prácu, ste ochotní jej obetovať a podriadiť všetko i na úkor odpočinku, vzťahov a súkromného života. Máte pocit nenahraditeľnosti, túžite po pochvalách a uznaní.

2. Rozčarovanie

Uvedomenie si, že všetko nejde tak, ako by ste chceli. Prídu neúspechy, pochvál je menej, možno nedostanete odmeny. V tejto chvíli je najdôležitejšie sa vyrovnáť s neúspechom, poučiť sa z chýb a ísť dopredu. Táto fáza je ideálna pre zastavenie procesu vyhorenia. Žiaľ nie každý si uvedomí, že má problém.

3. Frustrácia

Prácu vnímate odosobnene, objavuje sa apatia a fyzické problémy. Začínate byť zo svojich pracovných povinností otrávení, nemáte chuť pracovať. Úlohy vykonávate bez akéhokoľvek záujmu, vyslovene mechanicky. Začínajú sa u vás prejavovať telesné problémy – bolesti hlavy, únava, žalúdočné problémy, poruchy spánku. Problémy si nosíte i domov a ku svojim najbližším sa správate s odstupom.

4. Vyhorenie

Objavuje sa u vás totálna vyčerpanosť a nezáujem. Apatickí ste už prakticky ku všetkému. Vaša výkonnosť sa blíži bodu mrazu, stále častejšie robíte chyby. Ste ľahostajní ku svojej práci i okoliu, od ktorého sa snažíte izolovať. Stále častejšie sa u vás prejavujú rôzne choroby. Stres riešite únikom k alkoholu, cigaretám a bolesti tlmíte liekmi. Dôsledky tohoto stavu si iste viete predstaviť.



Ako vyliečiť syndróm vyhorenia?

Kadiaľ cesta nevedie

Ak by ste skúšali štandardné postupy spočívajúce v dištancovaní sa od problému, neangažovanosti a robení „mŕtveho chrobáka“, neuspějete. Problém je nutné pomenovať a postaviť sa mu zoči-voči.

Ako z pasce von

V dnešnej dobe je veľké šťastie mať prácu, v ktorej je človek spokojný a ktorá ho baví. Bohužiaľ šťastie je, i keď vôbec nejakú prácu má. Keď sa bude vaša nechuť k práci prehlbovať, nie je to v poriadku a mali by ste včas zmeniť miesto. Ak si to z existenčných dôvodov nemôžete dovoliť, musíte sa spoľahnúť na to, že sa naučíte sebareflexii a budete si klásť realistickejšie požiadavky na seba i iných.

Odstránenie syndrómu spočíva v individuálnom prístupe odborníka na koučing, pri ňom sa obnoví sebadôvera človeka, nastavia sa nové priority a životné ciele.

Rovnako je podstatným naučiť sa hovoriť nie a nenabaľovať na seba povinnosti ostatných. Klient si začína znovu veriť a tešiť sa i z maličkostí okolo seba.

5 tipov na prevenciu:

- 1. Vystríhajte sa negatívneho myslenia:** Ak zabrdnete do sebaľútosti, či seba obviňovania, povedzte si STOP. Dajte si otázku, na čo všetko ste vo svojom živote hrdí, čo ste dokázali, čo viete?
- 2. Nie ste pupkom sveta:** Ak nie ste majiteľom firmy, skúste si predstaviť, že by sa váš život vyvíjal celkom inak a do svojej práce by ste nikdy nenastúpili. Existovala by firma i bez vás?
- 3. Dobrý časový plán je základ úspechu:** Pred začatím práce venujte chvíľu času jej rozdeleniu na etapy, vyhnete sa tak stresu. Završenie každej etapy môžete symbolicky osláviť, nabije vás to novou energiou.
- 4. Nechajte si problém či úlohu vysvetliť i viackrát, ak zadaniu nerozumiete:** Možno sa obávate, že vás nebudú nadriadení považovať za nadmieru bystrých, predídete však mnohým nedorozumeniam. Po zadaní úlohy svojimi slovami zopakujte ako ste ju pochopili. Nechajte si od šéfa potvrdiť, že hovoríte o tom istom.
- 5. Stanovte si priority:** Vážte si svoj čas, nemusíte byť na každej porade a zúčastniť sa každého projektu. Majte na zreteli tie, ktoré sú pre vás dôležité.



Autorka: PhDr. Petra Tomašovič
certifikovaná koučka,
www.vianova.sk

„Na prekonanie trémy odporúčam vidieť zmysel v tom, čo rozprávam“ odporúča víťazka medzinárodnej rečnickej súťaže, trénerka mäkkých zručností Katka Kovalčíková.

Na svojich tréningoch mení účastníkov na silnejších rečníkov.



Rečníctvo má veľký potenciál. Na svojich tréningoch učí ľudí prezentovať a vystupovať sebaisto. O rečnení s trénerkou Katkou Kovalčíkovou.



V dnešnej dobe rečniť, prezentovať, rozprávať pred publikom je veľká výhoda. Mnohí z nás si myslia, že byť dobrým rečníkom sa musíme narodiť. Aký je Váš názor? Dá sa rečnenie naučiť?

Je to nielen veľká výhoda, ale aj niečo veľmi potrebné. Je škoda, niekedy až tragédia, keď tých, ktorí majú múdrosť aj charakter, nie je počuť.

SpeakUP v angličtine znamená hovoriť nahlas, ale aj prejavíť sa. A to presne robíme. Chceme ľudí povzbudiť, aby sa nebáli prejavíť. Chceme v ľuďoch pestovať silu v hlase. HLAS vie o nás veľa prezradiť. Napríklad strach, prejav úzkosti, pochybnosti, nízke sebavedomie. Vieme pomôcť hlas obnoviť, nebáť sa ho používať. Veľa účastníkov sa výchovou naučilo hovoriť potichu. Čo sa im zdá prirodzené, je plaché a príliš tiché až tak, že ho druhí ľudia ani nepočujú alebo neberú vážne. Pomáhame ľuďom nebáť sa hovoriť hlasnejšie. **Hovoriť nahlas neznamena kričať. Hovoriť nahlas znamená oprieť sa o svoj hlas, ukázať, že som si sebou a tým, čo hovorím, istý.**

Prezradíte nám, nemali ste aj Vy strach z rečnenia?

Netreba hovoriť v minulom čase. Stále ho niekedy pociťujem. Ale strach nebol pre mňa nikdy dôvod vyhnúť sa vystúpeniu.

Vystupovanie a rečnenie som ako dieťa nevyhľadávala, ale keď som bola požiadaná niečo verejne povedať, či moderovať, povedala som si - prečo nie. Môžem pomôcť a cítiť sa užitočná. Bol to pre mňa aj zdroj ocenenia. Trému som začala riešiť až v puberte. Mala som pochybnosti, čo si o mne kto pomyslí, čo keď niečo zabudnem, čo keď sa zakoktám, ako

budem vyzerat'. **Treba si uvedomiť, že tréma nie je niečo s čím sa narodíme, ale je výsledkom nášho myslenia.**

Tréma – veľa ľudí má sklon si z nej urobiť výhovorku, ako sa vyhnúť svojmu strachu. Je to akoby ste nechceli cvičiť, lebo sa zadýchate. Prestavte si, že by sa taký Martin Luther King ráno zobudil a povedal žene: „Ja nikam nejdem, mám trému.“

Mať strach je v poriadku, nenechajte sa ním ale zastaviť. Na prekonanie trémy odporúčam vidieť zmysel v tom, čo chcem povedať.

Môžem mať strach, že sa strápnim, že sa zakokcem, že dostanem okno. Ak si však za tým, čo hovoríte, stojíte a považujete to za dôležité, tak to povedzte. Hovoriť o veciach, na ktorých nám záleží a prekonávať strach, ktorý je s tým spojený, to je dlhodobo tá najlepšia antistresová technika.

Veľa z nás si povie, že sa chce sa naučiť rečniť. Dá sa rečnenie vôbec naučiť? Zoberiem si knihy, postavím sa pred zrkadlo, prípadne sa prihlásim na kurz.

Jasné, že sa dá naučiť, inak by som nemala živobytie!☺ Na základe mojich skúseností a prácou so stovkami klientov môžem povedať, že som ešte nezažila človeka, ktorý by nezažil pokrok. Každý väčší alebo menší pokrok znamená, že som sa zlepšil a teda, že sa zlepšiť dá. Je to kombinácia tipov, ako lepšie formulovať svoje myšlienky a odstraňovania mentálnych zábran prejavíť sa.

Treba však počítať s tým, že nič nie je zadarmo. Ide o čas, energiu a námahu, ktoré treba venovať tomu, aby zlepšenie prišlo. Ak máte hlas a viete rozprávať, viete rozprávať aj pred publikom. Otázka je, ako. Ako sa Vám darí byť zrozumiteľný, vyjadriť to, čo máte v sebe, zaujať, vzbudiť emócie, ovplyvniť postoje a správanie publika. Všetko toto sa však dá naučiť.

Technika seba natáčania, prípadne sledovanie sa v zrkadle nám síce ponúkne možnosť pohľadu na seba, ale ja to neodporúčam. Podľa mňa je najlepšia spätná väzba od živého publika. Na tréningoch SpeakUP robíme len s takou. Spätná väzba od iného človeka, ktorý Vás videl a počul, dozvedieť sa, aké mal pocity, keď ste rozprávali, ako Vám rozumel, či ste ho zaujali, či ho to bavilo, či vám uveril, to je niečo, čo Vám vlastný pohľad do zrkadla nepovie.



Rečníckych kurzov je pomerne veľa. V čom je Speak up iný?

V prvom rade, vraj je naozaj úplne iný, než ostatné. Možno aj preto, že nevznikol kopírovaním alebo vylepšovaním iných kurzov. Keď som ho tvorila, na žiadnom inom kurze som dovtedy ani nebola, robila som ho podľa seba – v duchu „keby som mala ja ísť na rečnícky kurz, na aký by som chcela ísť“.

Najväčší faktor tkvie v tom, že my všetci, ktorí SpeakUP školíme, sme zo srdca presvedčení o tom, že každý má čo povedať a že to dokáže povedať tak, aby druhých bavilo ho počúvať. Viera v ľudský potenciál, potenciál každého človeka prejavíť sa. To je naša hybná sila, to nás poháňa. Nebojíme sa potom ľudí konfrontovať, dávať im výzvy, dávať im otvorenú spätnú väzbu, vyžadovať viac, než im je pohodlné. Na konci trojdňového tréningu sú veľakrát samotní účastníci prekvapení sami zo seba. Nikdy by nepovedali, že to v sebe majú.

Druhá vec je aktívne učenie. Na našom kurze sa nesedí a nepočúva. Práve naopak. Na našom kurze sa pracuje. Každý účastník počas tréningu urobí desiatky malých či väčších prejavov a dostane spätnú väzbu.

Tretím faktorom sú naši lektori. Sú z praxe (sami vystupujú na verejnosti) a milujú prácu s ľuďmi.

A posledná vec – spolu-preberáme zodpovednosť za výsledok. Nie sme alibisti, že „my sme všetko odškolili, je to na vás, čo si vezmete“. Vaše zlepšenie je náš spoločný projekt a sme preň rovnako zapálení ako vy sami.



Sú ľudia, ktorí nemajú problém vystúpiť pred publikom, prípadne zobrať do ruky mikrofón. Na druhej strane sú aj takí, ktorí by sa najradšej „pod zem prepadli ako by mali niečo povedať“. Dá sa naozaj naučiť rečniť/vystupovať?

To, že niekto nemá problém rozprávať nahlas a dlho, ešte neznamená, že je dobrým rečníkom. Tiež má na čom pracovať.

Dobre to vystihol jeden môj klient: „Myslel som si, že som skvelý rečník, no to som bol len ukecaný.“ Silným rečníkom je podľa mňa človek až vtedy, keď svojím rozprávaním prináša pridanú hodnotu ľuďom, ktorí ho počúvajú.

A áno, opäť to poviem, že rečenie sa naozaj dá naučiť. 😊

Dokonca je možné začať mať rozprávanie na verejnosti rád, užívať si ho. Ľudia si vedia k nemu kompletne pretvoriť vzťah. (Vraj je to tak aj s behaním, ale to som zatiaľ neskúšala 😊).

Ľudia, ktorí prešli Vašimi tréningami na sebe zažili osobnostnú premenu. Je to za taký krátky čas vôbec možné?

Áno, hovoriajú to ľudia, aj po rokoch po absolvovaní kurzu. Smejú sa, že išli na rečnícky tréning a zažili terapiu a osobnú premenu. Niet väčšej radosti ako toto počuť. Niektorým ľuďom to vyslovene sadne, nielen že zlepšia svoju zručnosť, ale udeje sa s nimi ešte niečo viac – začnú si viac veriť, menej sa kontrolovať, byť slobodnejší. Pre nás je to najväčšia odmena.



V ponuke kurzov máte aj tzv. Power training, DELFY – spoznaj seba, Zásadné rozhovory. O čom sú tieto tréningy a ako nám môžu pomôcť?

Každý z nich by bol na samostatný rozhovor. Predstavím ich v skratke:

Power Training – Absolvovať tento tréning je pre mnohých krok k veľkej zmene. Nakopne vás. Sú to dva dni, kde človek objavuje, čoho všetkého je schopný, keď sa pre to rozhodne. Vtedy neexistujú prekážky, limity ani výhovorky. Keď to raz okúsi, už nie je cesty späť.

Tréning Delfy – Spoznaj sám seba. Na tomto tréningu sa učíme spoznať lepšie seba prostredníctvom druhých. Všimame si, čo nám na druhých vadí, čo nás irituje, čo nám prekáža. Pretože to sú naše tienisté stránky ktoré máme, ale ktoré nevidíme, prípadne nechceme vidieť, ignorujeme, potláčame. Ideme až do špiku kosti a snažíme sa s tým, čo sme doteraz v snahe o dokonalosť (alebo prijateľnosť) ignorovali a potláčali, konfrontovať, pracovať a prijať ako svoju súčasť. Veľmi oslobodzujúce.

Novinka - Zásadné rozhovory – tréning, kde pomáhame ľuďom sa pripraviť na zásadné rozhovory. To sú tie, ktorým by sme sa chceli vyhnúť. Také, kde ide o veľa, kde môžeme veľa stratiť (prácu, ľudí), kde sú silné emócie... napr. rozprávať sa s mužom o sexe, so šéfom o jeho štýle riadenia, so svokrou o nezasahovaní do výchovy, oznámenie zlej správy.... a podobne. Pomáhame im čeliť, pripraviť sa na ne, zvládnuť ich. Získate tak väčšiu intimitu vo vzťahoch a sebaistotu. Vraj úspech človeka sa dá merať počtom náročných rozhovorov, ktorým je ochotný sa vystaviť.

Čo pre Vás slúži ako motivácia?

Kombinácia všeličoho. Potreba byť užitočná, robiť dobré a zmysluplné veci. Tiež chuť robiť niečo, v čom som dobrá a získať ocenenie. Chcem budovať svoju sebaúctu tým, že budem spokojná s tým, čo robím, ako to robím a s kým to robím. A tiež byť dobrým vzorom pre moje deti. V podnikaní nás s mužom motivuje aj možnosť vytvárať príležitosti pre šikovných ľudí, s ktorými chceme spolupracovať.

Čomu sa venujete keď nepracujete?

Normálnemu životu. Som s rodinou – s mužom a dvomi malými dcérami. Rada pečiem. Často mávame návštevy – grilujeme, bavíme sa s kamarátmi a rodinou. Čítam - rada a veľa. Som tretím rokom účastníčkou dlhodobého psychoterapeutického výcviku PCA. Rada sa rozprávam s ľuďmi na tzv. encounterových skupinách.

Aké sú Vaše vášne?

Neviem, či sa to počíta ako vášeň, ale poviem, čo ma baví. Veľmi ma baví taká praktická psychológia pre bežný život - schopnosť porozumieť sebe a iným ľuďom. Bavia ma ľudia, medziľudské vzťahy a komunikácia. Mám rada knihy a filmy. Taktiež ma baví piecť. A tiež ma baví všetko, čo sa týka výchovy detí. Obdobie vzdoru je moja srdcovka.

Bližšie informácie: Katarína Kovalčíková, <https://www.silnyrečník.sk/>

Fotografie sú z archívu Kataríny Kovalčíkovej.

Odporúča začínajúcim podnikateľkám, ale aj skúseným manažérkam a konateľkám sa poradiť prípadne vyskúšať bezplatnú konzultáciu:

Začnite podnikat' s istotou a radosťou. S nami dosiahnete v podnikaní úspech!

- Chcete si zrealizovať sen, naštartovať svoje podnikanie a rozbehnúť úspešne váš **START – UP**? Máte nápad, sen na podnikanie a neviete, kde začať? Nechcete robiť v podnikaní chyby?
- Nemáte na nič čas a vaše úlohy sa vám začínajú kopiť? Nefunguje vám time-manažment? Zhoršuje sa vám zdravie, nemáte čas na rodinu, koníčky a aj tak vašu prácu nestíhate?
- Dlhodobo podnikáte a **firma stagnuje** a prestala rásť? Máte firmu a nefunguje úplne podľa vašich predstáv? Potrebujete využiť krízový manažment na zvládnutie terajšej situácie?
- Funguje vaša firma na 100% **počas vašej neprítomnosti**? Chcete mať vo firme zavedený systém práce?
- Ste si istí, že vo Vašej firme každý robí to, za čo ho platíte? Podľa čoho platíte svojich zamestnancov? Viete, kto je vo vašej firme nenahraditeľný ešte predtým ako vám dá výpoveď?
- Ako sa dá jednoducho zvýšiť efektivita pracovného tímu?
- Chcete odovzdať svoju fungujúcu firmu nasledovníkom?

So všetkými týmito otázkami Vám vieme pomôcť.

Objednajte si bez rizika bezplatnú konzultáciu na

www.affida.sk na 0905 58 99 56 a dosiahnete zaslúžený rast.

