

Opresz: kako spriječiti sagorijevanje na poslu?!

Mnogi tvrde da treba raditi samo ono u čemu možemo biti najbolji i u čemu možemo dati najveći doprinos. Neki kažu da trebamo raditi ono što nam je hobi, jer tako nećemo nikada imati osjećaj da zapravo radimo i cijelo radno vrijeme ćemo doživljavati kao zabavu. Ako radimo ono što volimo, to znači da smo cijeli život na godišnjem odmoru

Je li to uistinu tako? Na primjer, ja zaista volim svoj posao i vjerujem da mi malo ljudi u tome može konkurirati. Međutim, je li moguće uvijek biti strastven u poslu i je li moguće uvijek „stiskati gas do daske“? Naravno, uživanje i strast u poslu nas tjeraju da radimo više, da više vremena posvećujemo radnim aktivnostima i ostvarujemo iznadprosječne rezultate. Ipak, smatram da je važno povremeno stati, pogledati iza sebe, analizirati postignuto, zahvaliti na svim uspjesima, prilikama za učenje i izazovima i onda provesti jedno vrijeme u miru. Samo u miru i s odmakom je moguće objektivno sagledati poslovnu situaciju u kojoj smo se našli i jedino tako možemo smiriti emocije povezane s poslom. U kaosu je teško donositi suvisle odluke i osmišljavati budućnost.

Naravno, prijete nam i opasnost od tzv. pregrijavanja, odnosno pretjeranog angažmana u kojem narušavamo ravnotežu i prestajemo biti učinkoviti. U nemiru je teško biti sabran i odlučiti donijeti najpametniju odluku za nas. Dakle, ključ uspjeha je pronaći ono što nas zaista veseli u životu, pretvoriti to u posao ili neki oblik poslovne aktivnosti, a onda dosljedno svakodnevno napraviti jedan mali korak naprijed. Nekad ćemo to poslovno putovanje ubrzati, nekada usporiti, a nekada zaista treba i zastati da bismo se osvrnuli, analizirali i nastavili opet planirati. Nakon malog odmaka, bit ćemo obogaćeni za jedno novo saznanje, objektivniju spoznaju ili uvid u dosadašnje pogreške i uspjehe.

U vremenu kada mnogi propituju svoje poslovne poteze, vrijedi se potruditi i pokušati napraviti nešto bolje životne uvjete za sebe. Svojim ponašanjem, stavovima, razmišljanjima i namjerama utječemo na ljude oko nas. Ne možemo promijeniti cijeli svijet niti makro okružje, uspostaviti ravnotežu u cijelom svemiru, ali svi to možemo učiniti prvo u sebi, a onda u svojim obiteljima i u društvu nama poznatih osoba. Tako se mijenja svijet...

Dr. sc. Elvira Mlivić Budeš, konzultantica za razvoj poslovnih vještina
elvira@filaks.hr
www.filaks.hr