Zarządzaj własną energią

W jaki sposób to, jak pracujemy i odpoczywamy, wpływa na naszą efektywność? Jakie są najważniejsze źródła energii, z których możemy czerpać każdego dnia w swojej pracy i w życiu prywatnym? Jak przeciwdziałać nagłym spadkom energii w ciągu dnia? Jak wprowadzić w życiu zmianę – od czego zacząć i na czym się skupić, aby osiągnąć najlepszy efekt? Odpowiedzi na te pytania można było poznać w trakcie warsztatu zorganizowanego w ramach lipcowego Śniadania HR.

Sposób, w jaki pracuje większość z nas, jest coraz mniej efektywny. Nowe technologie zwiększają z roku na rok tempo życia. Oczekiwania firm wobec menedżerów są coraz wyższe, listy zadań się wydłużają, a terminy ich wykonania skracają. Wszystko ma być „na już" i „na teraz". Brak fizycznej możliwości wykonania wszystkich zadań w terminie rodzi stres, frustrację, ogromne zmęczenie i coraz niższą motywację do pracy. Chcąc sprostać stawianym nam wymaganiom, zaniedbujemy siebie, swoich przyjaciół, a także rodzinę.

Czas jest zasobem ograniczonym i nie możemy go zwiększyć lub wydłużyć. Jedyne, na co mamy wpływ, to poziom własnej energii do działania. Wprowadzając w życie określone zasady i rytuały, możemy ją systematycznie zwiększać oraz odnawiać jej zasoby. O tym, w jaki sposób to zrobić oraz jak czerpać i odnawiać energię płynącą z naszego ciała, opowiadały: Małgorzata Czernecka, psycholog, coach, trener, menedżer, prezes zarządu Human Power i wiceprezes zarządu HRP Group, oraz Ewa Chonowska, dietetyk, doktor nauk w zakresie żywienia człowieka, współtwórca programu zarządzania własną energią dla menedżerów realizowanego przez Human Power.

Uczestnicy Śniadania HR z dużym zainteresowaniem słuchali oraz włączali się w dyskusję w trakcie warsztatu „Energia z ciała".

W trakcie warsztatu licznie przybyli uczestnicy zastanawiali się, po czym poznają, że brakuje im energii do działania, wykonując m.in. audyt energetyczny. Prowadzące warsztat podkreślały, że nasze metody pracy są wadliwe. Ponadto w pędzie dnia codziennego często zatracamy umiejętność odczytywania sygnałów, które daje nam nasze ciało, a warto wykształcić większą uważność na nie. Często traktujemy siebie jak maszyny, a wystarczy więcej uwagi poświęcić odpoczynkowi, snowi, ruchowi i sposobom odżywiania się, by zwiększyć własną efektywność. Często chcąc zrobić w pracy więcej, przeciążamy organizm, nie przyjmując do wiadomości, że przestajemy działać efektywnie. Warto pamiętać, że tę efektywność możemy zwiększyć przez działanie zgodne z naszym rytmem okołodobowym.

Niewątpliwie warsztat umożliwił wszystkim uczestnikom refleksję nad własnymi nawykami i uświadomił, że zmiana zaczyna się od nas samych. Czy tego chcemy czy nie, współtworzymy świat, w którym pracujemy. Nasz współudział zaczyna się paradoksalnie od tego, jak sami siebie na co dzień traktujemy – czy się wysypiamy, odpoczywamy, ruszamy i właściwie odżywiamy. Mając świadomość złych nawyków, łatwiej wykonać pierwszy krok w kierunku zmiany (patrz ramka: „Klucze do wprowadzania zmian") i wprowadzić np. jeden nowy rytuał sprzyjający regeneracji własnej energii. Ważne, by koncentrować się na tym, co chce się osiągnąć, a nie na tym, czego chce się uniknąć.■

Opr. red.

► Klucze do wprowadzania zmian

- **Zacznij od małych kroków** – wprowadzaj małe zmiany i opieraj się na drobnych sukcesach.
- **Planuj, planuj, planuj** – zarezerwuj czas np. na ćwiczenia, tak jak rezerwujesz czas na spotkania.
- **W grupie raźniej** – przy wprowadzaniu nawyków warto zaangażować bliskie sobie osoby.
- **Koncentruj się na tym, co chcesz osiągnąć** – gdy coś na nas napiera, zazwyczaj się temu opieramy, więc chcąc czegoś uniknąć, tracimy na to dużo więcej energii.
- **Daj sobie trochę czasu** – do wyrobienia określonego nawyku potrzeba zwykle od 21 do 30 dni.