

Saša  
Petar

# Kako uhvatiti poslovni ritam i ostati živ?

Određena razina stresa dio je svakodnevnog života i s njim se susreću svi ljudi, ali ako ste izloženi povećanim zahtjevima na poslu, kratkim rokovima za izvršenje zadataka, a u vašoj radnoj sredini vladaju loši međuljudski odnosi, razina stresa kojem ste izloženi na poslu znatno se povećava. Situacije u radnom okruženju ne mogu se podijeliti na stresne i one koje to nisu, jer su sve stresne. Jedina je razlika u percepciji i procjeni pojedinca. Tako situaciju, koja vašemu kolegi izgleda sasvim bezazleno, možete interpretirati kao vrlo zahtjevnu i rizičnu pa stoga kod vas može izazvati visoku razinu stresa praćenu fiziološkim i emocionalnim reakcijama.

Što pridonosi nastanku stresa? To je brz tempo života i promjene u vrijednosnim sustavima. To je opterećenost ogromnim količinama informacija (zasićenost kapaciteta pamćenja, pažnje i mogućnosti obrade). Raznovrsni zahtjevi kojima smo istodobno izloženi. Visoki zahtjevi za materijalnim uspjehom i nerealnim, nestvarnim načinom života koji propagiraju mediji. Nedostatak bliskih odnosa i kvalitetne komunikacije u međuljudskim odnosima. Neupućenost pojedinca u načine suočavanja sa stresom.

## Prvi korak - definicija

Sljedeći simptomi stresa upozoravaju nas da nešto nije u redu i da treba žurna promjena životnih navika: probavne smetnje, poremećaji tjelesne težine, manja otpornost na bolesti, poteškoće spavanja, osjećaj umora, nedostatak volje i energije, loše raspoloženje, zabrinutost, preosjetljivost,

teškoće u komunikaciji, pomutnja u mišljenju, nejasni ciljevi, nisko samopoštovanje, nestrpljivost, razdražljivost, pretjerano pušenje ili pijenje. Pri suočavanju sa stresom neki analiziraju problem, procjenjuju moguće opcije i rješenja te donose odluke i organiziraju ponašanje kojim smanjuju stres. Drugi traže pomoć i podršku bliskih osoba, izražavaju svoje osjećaje i time se rasterećuju. Najbolji rezultati postižu se kombiniranjem tih dvaju načina. Uspješna karijera podrazumijeva naporan rad. Nakon što odradite službeni dio radnoga vremena, nekoliko puta ostanete da "samo još nešto" završite pa drugi put još malo, a poslije nekoliko mjeseci zateknete se kako radite prosječno 10 do 12 sati dnevno, ne računajući ono što odnesete kući i "prebacite" na vikend. A količina posla i preostale energije u obrnuto je proporcionalnom odnosu. Kako se

zahtjevi radnoga mjesta i očekivanja suradnika intenziviraju, a vrijeme ostaje oskudnim čimbenikom, pojava stresa neizbježna je, a njegove manifestacije različite. Kako se suočiti sa stresom na poslu? Mnogi ljudi posljedice stresa na poslu pokušavaju ublažiti na neprikladan ili čak štetan način pa konzumiraju nikotin, kofein, taurin, alkohol i/ili sredstva za umirenje. Za mog prijatelja, nazovimo ga Ivan, sve je počelo prije tri godine. Još do prije godinu dana, ovaj četrdesetogodišnjak, viši manager u poznatoj domaćoj tvrtki, mogao je skoro sve završiti na poslu, tijekom radnoga vremena. Počeo bi u osam sati izjutra, odgovorio na e-maileve. Oko pola deset uslijedili bi prvi sastanci. Preskočivši ručak, uspješno se "vadio" iz telefon/sastanci/e-mail trokuta (manje poznata rođaka poznatijeg Bermudskog trokuta, u kojem nestaju zrakoplovi i brodovi, dok

Najjači uzročnici stresa na radnom mjestu jesu loši radni uvjeti, osjećaj nedoraslosti visokim zahtjevima, rad pod vremenskim pritiskom, neprilike sa šefom i suradnicima, promjena radnoga mjesta ili otkaz, dvostruka opterećenost (posao i kućanski poslovi – obiteljske obveze), te nastup u javnosti (npr. prodajne prezentacije ili podnošenje izvješća šefovima).

u ovom nestaju ljudi). Iz tvrtke bi odglavinjao oko šest sati poslije podne, našao vremena za jednu brzu, uglavnom šutljivu i "tijelomnazočan-mislama-odsutan" ručkovečer. Nakon toga bi otišao u radnu sobu i radio na uredskim papirima skoro do ponoći. Vjerovao je da je to u redu i da se tolika količina rada i odgovornosti očekuje od čovjeka koji prima plaću na poziciji koju je obavljao. Prošloga ljeta Ivan je shvatio da tako više ne može. U krevetu je počeo buncati o poslu koji radi, glavom su mu prolazili brojevi i lica, a san bi tek tu i tamo uspio spustiti zastor na predstavu u njegovoj glavi koja se uvijek iznova ponavljala. Naravno, tako iscrpljen u uredu je počeo vikati na kolege, oni su pak komentirali da nije sasvim svoj, sve dok jednoga jutra nije nazvao suprugu i slomio se usred rečenice. Dok mu se glas tresao, srce preskakalo, a znoj izbijao iz svake pore, uspio je protisnuti: "Nešto se događa. Ne mogu više." Telefoni su zvonili oko njega, ali ih više nije primjećivao. Nekoliko dana poslije našao se na dvotjednom oporavku u poznatim slovenskim toplicama, koje imaju program za oporavak poslovnih i drugih ljudi što su "pali" pod teretom ovisnosti, depresije i stresa. Nakon toplica trebao je još dva mjeseca kućnog oporavka i njega prije nego je bio spreman vratiti se na posao. Neki ljudi imaju problem s pićem, neki s drogama, a on je shvatio da je imao problem sa stresom.

**dr.sc. Saša Petar**

[www.sasapetar.com](http://www.sasapetar.com)

## PERSONAL COACHING 2017.

### RADIONICE

Grupni i individualni rad sa stručnjakom za vođenje i komunikaciju može pridonijeti da bolje razumijete procese, važnost potrebnih promjena i osobnog jačanja, kako bi čim uspješnije „prodali sebe“, svoje ideje i znanje, te bolje razumijeli svoju poslovnu okolinu.

### CILJEVI RADIONICA ZA POLAZNIKE:

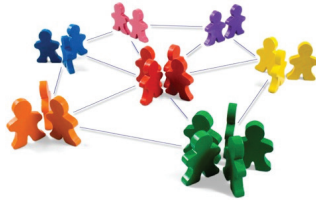
- bolje razumijevanje osobne snage
- definiranje nove kvalitete komunikacije s poslovnom okolinom
- povećanje kapaciteta prezentacijskih, pregovaračkih i prodajnih vještina
- kontrola odnosa u timu radi boljeg nastupa na tržištu
- proaktivnost u poslovanju i prodaji

### NAČIN RADA:

- grupni rad uz voditelja (uvodno predavanje + diskusija)
- individualni rad (na osnovi pojedinačnih upita)

Započnite promjenu pozivom na **091/2361516** ili slanjem „**želim sudjelovati**“ maila na [sasa@sasapetar.com](mailto:sasa@sasapetar.com).

Odaberite dan u tjednu koji Vam najviše odgovara za odmak od operative. Nazovite. Priključite se grupi mladih menadžera i poduzetnika koji žele znati više.



### Korak 2 - posljedice

Statistika je neumoljiva. Više od 42% zaposlenika u američkim tvrtkama (skoro dvostruko više nego prethodnih godina) osjeća barem neki od navedenih simptoma stresa. Štoviše, 29% ispitanih smjestilo je sebe u skupinu opterećenu najvišim i svakodnevnim kategorijama stresa. Želite li još podataka? Stres, odnosno njegove posljedice, koštaju američku ekonomiju više od 300 milijardi dolara godišnje. Točan broj umrlih od posljedica stresa (srčani udari, moždani udari, sudari prouzročeni umorom ili bijesom itd.) nije moguće utvrditi, ali se može pretpostaviti njegova pogubnost po ljudsko zdravlje.

Ne znam koliko se kod nas mogu primijeniti rezultati istraživanja o stanju stresa u kojem se nalaze zaposlenici u tajvanskim uredima, ali oni pokazuju da je većina njih nesretna, a čak 40% ispitanih Tajvanaca razmatralo je mogućnost samoubojstva. Doduše, i posao koji vas uništava jedna je vrsta samoubojstva, samo sporog i bolnog. Od ukupnog broja koje je obuhvatilo istraživanje, njih

57% požalilo se na glavobolju ili na više vrste bolova, 43% na nesanicu, 38% na nedostatak koncentracije, 35% ima slab tek, dok 33% ima problema s buđenjem. Samo 19% ispitanika tvrdi da problema – nema.

Upitani o raspoloženju, pola ih je reklo da nema strpljenja i da su naprasiti, 41% hoće na godišnji, onih prvotnih 40% i dalje razmišlja o samoubojstvu, a 35% želi pretučiti šefa. Samo ih je 15% izjavilo da su dobra raspoloženja. Na pitanje kako rješavaju frustracije, većina odgovara da razgovaraju s prijateljima, a ostali to jedva podnose pušeći, šopingirajući ili pijući. Konačno, pomoć psihologa tražilo je 17% ispitanika.

Slična anketa provedena je i u Hrvatskoj. Rezultat? Od ukupnog broja domaćih ispitanika, zbog prevelikog stresa i napetosti na poslu njih 51% ima problema sa zdravljem (a popis je dugačak - psorijaza, nesаница, nervoza, debljanje, razdražljivost, glavobolja, niski tlak, bolovi u želucu, poremećene funkcije štitnjače, zatvor stolice, migrene, problemi s potencijom itd), 26% s koncen-

tracijom, 10% s tekom, dok samo 13% anketiranih nema problema sa stresom i zbog stresa.

### Korak 3 - oporavak

Što trebamo napraviti da bismo spriječili stres? Prihvatite osobnu odgovornost i kontrolu nad svojim životom (očuvajte pribranost i u teškoćama). Budite tolerantni i opraštajte, suosjećajte i prihvaćajte druge. Ne očekujte najgore – suočite se s novim izazovima, ulažite trud i jačajte vjeru u svoje sposobnosti. Njeguajte veze, jer su kvalitetni međuljudski odnosi najvažniji za psihičko zdravlje.

Pokažite osjećaje, priznajte da vam je teško i zatražite pomoć bliske osobe. Cijenite što imate – ne trčite stalno za nečim boljim. Aktivno se suprotstavljajte lošim mislima – usredotočite se na ugodne misli, uspomene, susrete, planirajte aktivnosti koje volite, bavite se hobbijem.

Često pogledajte na situaciju iz druge perspektive, učite iz tuđih iskustava i koristite humor kako biste sačuvali snagu za stvarno rješavanje nepovoljnih situacija. Priznajte da ste pogriješili, jer to znači da ste danas mudriji nego jučer, prihvatite neuspjeh kao nešto što se povremeno događa i nastavite dalje. Odredite realne i dostižne ciljeve, najvažnije poslove i obveze i rješavajte ih po prioritetu. Ne očekujte da ćete sve postići preko noći. Planirajte, organizirajte sastanke i rasporedite ih u konkretne vremenske rokove, kojima pratite realiziranje. Izbjegnite zabludu da sve možete napraviti najbolje i biti idealni u svakoj situaciji.

Obvezno svakodnevno izdvojite vrijeme za sebe – imate pravo opustiti se i zadovoljiti svoje potrebe i želje. Ne obnavljajte stresni događaj budući da misleći na to samo pogoršavate stvar. Gibajte se i ispucajte u stresu aktiviranu energiju. Vodite računa o zdravoj prehrani, posebice pri pojačanim opterećenjima.

Neki od prijedloga koji bi vam mogli pomoći pri uspješnom suočavanju sa stresom na vašem radnom mjestu su:

- postavite si realne kratkoročne i dugoročne ciljeve rada
- ne prihvaćajte i ne postavljajte nerealne rokove za završetak radnih zadataka
- odredite prioritete obveze i iz dnevnoga rasporeda izbacite sve što nije žurno
- izbjegavajte izvore stresa i nemojte se upuštati u žučne diskusije, rasprave i polemike s kolegama
- u slobodno vrijeme bavite se s kakvom aktivnošću koja vas opušta
- redovito vježbajte (makar samo hodali po kvartu), tjelesne aktivnosti dobar su ispušni ventil za stres
- pokušajte ići na spavanje i buditi se u točno određeno vrijeme
- naučite koju od tehnika opuštanja
- razmišljajte pozitivno ili se barem družite sa onima koji pozitivno misle
- potražite društvo profesionalaca, koji vam mogu dati odgovore na pitanja na koja sami nemate odgovor
- ne zaboravite da najčešće samo o vašoj interpretaciji ovisi hoće li vam koja situacija biti stresna ili će predstavljati izazov u vašem osobnom i profesionalnom razvoju.

Najpametniji savjet koji sam čuo, kada govorimo o stresu na poslu, izrekao je Lee Iacocca: "Chrysler je imao skoro pola milijuna uposlenika širom svijeta i morao sam imati na umu da sam samo jedan od njih. To je ponekad značilo da će neki telefonski poziv morati pričekati i par tjedana. Odlučio sam da mi je važnije sačuvati mentalno zdravlje nego biti svako- me na usluzi."