

The New York Times, najčítanejší článok k pandémii v minulom roku: AKO PREJŠŤ OD CHRADNUTIA K ROZKVETU

- CZ24 News | 4. ledna 2022

Musíme prehodnotiť spôsob, akým pracujeme! Globálna pandémia jasne ukázala, kde je najväčší problém. Prácu a život v novom normále prehodnotil vo svojom blogu [Asana](#) organizačný psychológ, autor bestsellerov a profesor vo Whartone Adam Grant.

Globálna pandémia jasne ukázala, že dlhší pracovný čas nevedie k požadujúcim výsledkom. V skutočnosti vedie k vyhoreným, nešťastným a neproduktívnym zamestnancom. Musíme preto prehodnotiť spôsob, akým pracujeme.

Podľa [Anatomy of Work Index](#) má 76 % pracovníkov problémy s odpojením sa od práce. A v minulom roku 7 z 10 pracovníkov zažilo syndróm vyhorenia. A práve Adam Grant sa zameriava na to, ako môžeme nájsť motiváciu a zmysel a žiť štedrejší a kreatívnejší život.

Tu je to, čo povedal Grant o pocite na zvracanie, ktorý sme všetci zažili počas pandémie, a o tom, ako sa môžeme posunúť do stavu rozkvetu. Tieto poznatky nám môžu pomôcť dosiahnuť väčšie zameranie a plynulosť v našom osobnom a pracovnom živote.

I nejmenší finanční příspěvek velice pomáhá! Děkuje!

CHCI PŘISPĚT

Pochopenie toho pocitu na zvracanie

Čo je to chradnutie?

Nie ste v depresii; stále máte nádej. Nie ste vyhorený; stále máte energiu. Cítite sa však trochu bez cieľa a trochu bez radosti. Je to ten pocit prázdnoty a stagnácie – ako keby ste sa ocitli v prázdnote alebo sa na svet pozerali cez zahmlené čelné sklo. Je to skutočná vec a nie ste sami.

Môžete s tým niečo urobiť, aby ste sa posunuli smerom k rozkvetu, ktorého vrcholom je blahobyt. Rozkvet je, keď máte pocit, že život má zmysel, máte radosť zo života a záleží vám na iných.

Ako sa posunúť od chradnutia k rozkvetu?

Keď začala pandémia, oslovil som amerického astronauta Scotta Kellyho, ktorý vytvoril rekord v 340 po sebe nasledujúcich dňoch strávených vo vesmíre. Pomyslel som si: „Ak niekto vie, ako žiť a pracovať na diaľku, je to človek, ktorý doslova žil mimo planéty celý rok.“

Kelly povedal, že sa na takúto cestu pripravoval úplne inak ako na typickú misiu. Vo vesmíre bol už

trikrát, ale vedel, že rok bude iný.

Dal si teda za cieľ vrátiť sa na Zem s rovnakou energiou a nadšením, s akým odišiel. Potreboval sa na čo tešiť. A tento mentálny obraz návratu na Zem s energiou a nadšením bol tým, čo ho poháňalo cez tie najťažšie časti tohto zážitku.

Tipy, ako prejsť od chradnutia k rozkvetu

Čo je mentálne cestovanie v čase a ako môže pomôcť?

Často počúvame frázu carpe diem: chop sa dňa, ži prítomnosťou. Ale uprostred pandémie je pre mnohých z nás ten moment nanič.

Kelly opakoval na vesmírnej stanici zručnosť, ktorú v psychológii nazývame mentálne cestovanie v čase. Je to akt pretáčania dozadu alebo dopredu, aby ste si predstavili minulosť alebo budúcnosť.

Predstaviť si emocionálny stav, ktorý chcete cítiť v budúcnosti, je sila. Dá vám to niečo, na čo sa môžete tešiť. Okamžite som si teda sadol so svojou ženou a deťmi a povedal: „V deň, keď sa táto pandémia skončí, a v nasledujúcom týždni a mesiaci, čo chceme robiť? Koho chceme vidieť? Kam chceme ísť?“ A to nás skutočne nabilo energiou počas posledných niekoľkých mesiacov.

Mali by sme sa každý deň sústrediť na malý pokrok

Keď si vytvoríte obraz budúcnosti, položte si otázku: „Čo musím urobiť, aby som každodenne vytváral energiu a nadšenie?“

Psychológovia znova a znova zisťujú, že na prekonanie chradnutia nie je potrebný veľký triumf alebo veľký úspech. Všetko, čo potrebujete, sú malé víťazstvá – malé momenty pokroku.

Zaujímavosťou pokroku je, že sa ukazuje ako jediný najsilnejší prediktor každodennej radosti a energie v práci – jednoducho pocit, že ste sa posunuli vpred za cieľom, ktorý ste sa snažili dosiahnuť. A myslím si, že je to veľmi dôležité, pretože ak je chradnutie stagnáciou, pokrok je opakom stagnácie.

Akú úlohu zohráva naša vlastná odolnosť?

Chybou, ktorú mnohí z nás urobili za posledných 21 mesiacov je, že sme si povedali: „Nikdy predtým som neprežil pandémiu. Takže neviem, ako sa s tým vysporiadať.“ A je to pravda, pokiaľ nemáte 104 rokov.

Ale keď sa spýtate, čo predtým udržalo vašu energiu a nadšenie v ťažkých podmienkach, uvedomíte si, že ste čelili strate, odmietnutiu, zlyhaniu a všetkým druhom stresu a nepriazne, a môžete sa poučiť zo svojej vlastnej minulej odolnosti.

Aby ste sa dostali z chradnutia, musíte sa pozrieť do minulosti, aby ste sa tieto lekcie naučili.

Tipy na prosperitu s tímom v práci

Čo by sme mali robiť s mikromanažérmi?

Namiesto toho by som ich povzbudil k makromanažmentu. Makromanažment je proces zamerania sa na to, čo je naším cieľom? Prečo sme tu? Ako vidíme zmysel našej každodennej práci?

Výskum virtuálnych tímov ukazuje čo je dôležitejšie. Pokiaľ ide o budovanie zmyslu pre súdržnosť a účel vo virtuálnom tíme, je to ujasnenie si cieľov a rolí.

Časť cieľov je to, čo sa všetci snažíme dosiahnuť. A časť rolí je, aký je môj jedinečný príspevok k

tomuto kolektívnemu poslaniu.

Čím je vám jasnejšie, že vaša individuálna práca prispieva k väčšiemu účelu, ktorý presahuje vás samých, tým ľahšie je zažiť nejaký zmysel a motiváciu, ktorá vám pomáha posunúť sa od chradnutia k rozkvetu.

Sú tímové brainstormingy užitočné?

Tímové brainstormingy nefungujú dobre. Viac ako 40 rokov dôkazov ukazuje, že prostredníctvom skupinového brainstormingu získate menej nápadov – a horších, ako keby ste nechali ľudí pracovať nezávisle. Pri skupinovom brainstormingu sa pokazia minimálne tri veci:

1. Blokovanie výroby: Nemôžeme hovoriť všetci naraz, takže niektoré nápady sa stratia.
2. Hrozba ega: Nechceme vyzeráť hlúpo, a tak si hryzieme do jazyka na originálnych nápadoch.
3. Konformita: Hneď ako poznáme názor najlepšie zarábajúceho človeka, skočíme do rozbehnutého vlaku.

Túto dynamiku meníme posunom od skupinového brainstormingu k individuálnemu brainwritingu, kde ľuďom vopred zadáte úlohu a necháte ich, aby si vytvorili svoje vlastné individuálne nápady.

Jednotlivci majú geniálnejšie nápady ako skupiny a vytvárajú väčšiu rozmanitosť. Vtedy by ste mali využiť múdrosť davov, aby ste zistili, ktoré z týchto myšlienok by ste mali zahodiť a ktoré by ste mali prijať.

Čo je to „trhnutie“ a ako ho môžeme praktizovať?

Výskum Christopa Riedla a Anity Woolleyovej naznačuje, že najkreatívnejšie a najproduktívnejšie virtuálne tímy komunikujú len prerušovane. Môžu dokonca vydržať celé dni bez toho, aby sa spolu rozprávali. Ale akonáhle sú v kontakte, správy a kúsky kódu lietajú tam a späť.

Tento režim sa nazýva burstity. Burstiness je vzor, v ktorom vaša spolupráca doslova srší energiou a nápadmi. Aby ste sa dostali na toto miesto, musíte komunikovať v reálnom čase.

Táto myšlienka poskytnúť ľuďom nezávislý čas na ich vlastnú prácu a oddelený čas na spoluprácu pre skupinovú prácu je základom efektívnej spolupráce na diaľku.

Je dôležité naplánovať si čas na sústredenie?

Keď si ľudia vyhradia čas na neprerušovanú prácu, dokážu nájsť tok. Absorbujú sa v zóne, kde ste úplne ponorení do svojich úloh. Stratíte pojem o čase, mieste, dokonca aj o svojom zmysle pre seba. To je miesto, kde robíme našu vrcholnú kreatívnu prácu, ktorá uľahčuje produktivitu.

Zamyslite sa nad tým, ako sa to líši od spôsobu práce väčšiny z nás. Dokonca aj pred pandemiou existovali dôkazy, že ľudia v priemere kontrolovali e-maily 74-krát denne a prerušovali sa prepínaním úloh aspoň raz za 10 minút.

Je ťažké dostať sa do stavu sústredenia, ak vás neustále vyrušujú. Naplánovaný pokojný čas stanovuje hranicu, ktorá ľuďom umožňuje dosiahnuť sústredenie.

Kedy by sme mali pracovať asynchrónne a kedy synchronizovane?

Rôzne spôsoby vzájomnej závislosti zodpovedajú individuálnemu športu, štafetovému športu a tímovému športu. Ak je váš projekt štruktúrovaný ako individuálny šport, môžete každému nechať robiť svoje individuálne rutiny.

Ak je vaša práca skôr štafetovým behom, osoba, ktorá odovzdáva štafetu, musí byť v synchronnej komunikácii s osobou, ktorá ju preberá.

Ak je váš projekt skutočným tímovým športom, akým je futbal, kde lopta lieta tam a späť a zručnosť každého sa vyžaduje vo viacerých fázach, vtedy skutočne potrebujete byť synchronní – pracovať na rovnakom mieste alebo aspoň v rovnakom čase.

Predtým, ako budeme predpokladať, že sa vždy potrebujeme koordinovať na rovnakom mieste v rovnakom čase, stojí za to prehodnotiť tento proces a položiť si otázku: „Je tento projekt ako individuálny šport, štafetový šport alebo tímový šport?“

Je jednoduchšie skončiť na mieste, kde nájdete sústreďenie jednotlivo, kolektívne sa dostanete do rozkvetu a to vás môže posunúť z pozície, v ktorej máte pocit, že vaša práca a váš tím chradnú, smerom k pozícii, kde sa vám všetkým darí.

AUTOR: Whartone Adam Grant

Zdroj: NYT / blog.asana.com

PŘEKLAD: hlavnydennik.sk