

Svatko je vođa i može biti sretan i zdrav!



John
Lodder

Pojam 'vođa' može se definirati kao 'netko tko vodi grupu ljudi', ali se također može definirati kao "netko tko vodi sebe"!

Pozitivna psihologija revolucionarno mijenja način na koji angažiramo ljude, mijenjamo strategiju i provodimo otvorene inovacije sa zaposlenicima, kupcima, dobavljačima i drugim relevantnim dionicima. Milijuni managera diljem svijeta upoznali su pristupe temeljene na snazi, Appreciative Inquiry i pozitivnu psihologiju ljudskih snaga, i to primjenjuju u svojim organizacijama.

Promišljenost

Važan čimbenik u pozitivnoj psihologiji i razvoju rukovođenja je promišljenost. Promišljenost je stanje u kojem je osoba namjerno svjesna trenutnih iskustava. Vježbanje promišljenosti poboljšava mentalno i fizičko zdravlje, kreativnost i kontekstualno učenje. Briga o svom mentalnom i fizičkim zdravlju znači da ćete živjeti jedan zdraviji život. Istraživanja pokazuju da, primjerice, ljudi koji gledaju s vedrije strane imaju 50 posto manje šanse da će doživjeti srčani ili moždani udar. Ili, kao Barbara Fredrickson daje pravilo emocija 1 za 3: za svaku negativnu emociju trebate tri pozitivne emocije da se opet vratite u ravnotežu.

Nepromišljenost

Suprotnost promišljenosti, često se opisuje kao stanje nesvjesnosti o tome što se zapravo događa s i oko vas, usredotočenost na budućnost ili prošlost, ali ne i na

sadašnji život, kao da ste na nekoj vrsti automatskog pilota. Živjeti nepromišljenost može dovesti do stresa, burnout sindroma, tunnelskog vida, lošeg fizičkog zdravlja, niske kreativnosti i poteškoća u radu s kompleksnim situacijama i sustavima.

Pitanja za razmišljanje

Možete razmišljati o sebi tako da redovito postavljate pitanja kao što su na primjer: 'Koliko je ono što sam učinio danas namjerno i svrhovito?' Ili 'Koliko je od onoga što sam učinio, doprinijelo da se dobro osjećam ili mojoj osobnoj sreći?' Ili 'Koliko sam doprinio sreći drugih važnih osoba oko sebe?' I, naravno, uvijek je korisno pitanje 'Kako mogu stvoriti više takvih dobrih osjećaja?'

Vrlo često, male i jednostavne stvari mogu napraviti veliku razliku - ako ih želite vidjeti.

Nekoliko savjeta za vođe i sljedbenike

• Namjerno usidrite um na sadašnji trenutak

Biti u stanju svrhovite namjere može biti izazov kada vam vaša okolina konstantno daje signale da se vratite u automatsku radnu rutinu. Pripazite na disanje. Opušteno, duboko disanje tijekom kojeg se dijafragma širi prilikom udisanja i steže prilikom izdisanja daje izvrsne rezultate i zdravstvene prednosti povezane s promišljenosti.

Usmjeravanje na svojih pet osjetila i uzimanje predaha od svojih unutarnjih razgovora resetira vaš um. Mi težimo postati previše usmjereni na jezik i slike koji ponekad uzrokuju lošije rezultate. Brinite o nekom slučaju iz prošlosti

ili budućnosti veoma se razlikuje od planiranja i rješavanja problema. Ako je ishod vašeg mentalnog procesa uznemirenost ili stres, vjerojatno ste zabrinuti. Ako je ishod popis aktivnosti i rješenja, vjerojatno planirate ili rješavate probleme.

• Uočite što se događa bez osuđivanja

Neosuđivanje ili prihvaćanje znači pristajanje na postojeće stanje, kao dio stalnog tijeka iskustava koja se mijenjaju. Napuštanje svake osude jača um i dovodi u pitanje uvjerenje da je pretjerano razmišljanje nešto što ga pomaže kontrolirati. Vođe su plaćene rješavati probleme i prepreke, ali postoji velika razlika između bezumnog osuđivanja i obzirnog razmišljanja. Kada bez razmišljanja osuđujemo, dopuštamo osjećajima da upravljaju našim mentalnim i emotivnim stanjem, a da često toga nismo svjesni i uvijek bez namjere.

Pokušajte vježbati prihvaćanje

svega što doživljavate u nekom trenutku, bez procjene i osude. To će vam omogućiti da djelujete s namjerom.

• Analizirajte promišljeno svoje okruženje

Biti promišljen znači pridavati dodatnu pozornost situacijskim kontekstima, biti nepromišljen znači razmišljati na crno-bijeli način o nečemu, dakle smanjujući njegovu složenost i griješeći. Promišljen pristup analizi okruženja zahtjeva traženje novih izvora informacija i stavljanje vrijednosti na sumnju.

• Promišljenost možete svugdje prakticirati

Jednostavno usmjerite svoj um tako što ćete pronaći svoj jedinstveni način da se namjerno usidrite u trenutku. Prakticiranje promišljenosti vezano je s vođenjem vašeg uma, tako da možete svrhovito voditi sebe i druge. Radi se o namjernom uvođenju najboljeg što možete u svoj posao.



Ljude nije briga koliko znate, sve dok ne saznaju koliko vam je stalo!