



Domagoj  
Lipošinić

A što je s vama? Imate li vremena pripremati se tako detaljno mentalno i fizički za svoj 40- ili 50-satni radni tjedan? Koliko bitnih odluka donosite svakog dana? Na koliko zahtjeva i pitanja svojih šefova, poslovnih partnera i kolega svakodnevno odgovarate?

Ako je Vaš odgovor „mnogo“, osigurava li vam vaš poslodavac nutricionista, masera, *life coacha*, saunu i prostoriju za poslijepodnevni san uz puno razumijevanje za periode od mjesec-dva kada ne „igrate“ dobro?

I kakve to veze ima s *leadershipom*?

#### Kako „followeri“ vide vođe?

Koliko god postoji raznih definicija *leadershipa*, a ima ih gotovo onoliko koliko i ljudi koji ga definiraju, većina se slaže da je vodstvo pojam koji vezujemo uz osobu, a ne poziciju. Možete biti vlasnik tvrtke ili direktor, a ne biti vođa. Jednako tako, možete biti tek na početku svog uspona u hijerarhiji kompanije, a da vas zbog vašeg stava prema poslu, vizije i integriteta kolege smatraju vođom.

*McKinsey&Co.* je nedavno proveo opsežno istraživanje o *leadership* kompetencijama na 189,000 zaposlenih u 81 kompaniji na 4 kontinenta. Zaposlenici su trebali odrediti koja od 20 ponuđenih ponašanja vođa određuju njihovu uspješnost i rezultat je iznenadio i vodeće svjetske konzultante: između 20 ponuđenih vođa, zaposlenici su rekli da samo 4 ključna ponašanja određuju 89% rezultata uspješnosti vođa.

#### Leadership naš svagdašnji

Kada pogledate iz perspektive svojeg radnog mjesta, je li lako ponašati se kao vođa svakog dana u svakom trenutku? Zsigurno nije. Svatko od nas tko je ikad vodio poslovanje tvrtke, tim ljudi ili projekt zna koliko puta dnevno smo u iskušenju da nas svakodnevni problemi odvedu s puta i da nam ponestane energije za posvećivanje kolegama, za preispitivanje odluka i otvorenost. Kada smo pod stresom, naše kognitivne sposobnosti opadaju, a s njima i naša sposobnost, otvorenost i empatija – ključne osobine potrebne da bu-

# Lionel Messi i znanost *leadershipa*



Lionel Messi, glavni igrač i vođa nogometne momčadi „FC Barcelona“, jutros se probudio u 7 sati. I danas je pred njime 4 sata treninga, sat vremena masaže, sat vremena mentalne pripreme (ukupno 6 sati rada) te vrlo detaljno isplaniran plan prehrane i odmora kako bi mu tijelo i duh bili u optimalnom stanju za sljedeću utakmicu. Messi svakog tjedna u prosjeku igra dvije natjecateljske utakmice, što ukupno iznosi 180 minuta ili 3 sata. Dakle, da malo karikiramo, možemo reći da se Messi 5 dana u tjednu aktivno priprema 30 sati, a ostatak se vremena strogo hrani i odmara kako bi u optimalnoj formi „odradio“ svoja 3 sata tjedno. Njegov poslodavac, FC Barcelona, od njega očekuje da u svakoj utakmici vodi svoju ekipu do pobjede, ali očekivano je da s vremena na vrijeme ima loš dan, da mu stvari ne polaze za rukom (odnosno „za nogom“ kako vole reći naši sportski komentatori) i da svakih nekoliko minuta utakmice povuče neki krivi potez.

demo dobri vođe.

Kroz život smo naučili, a istraživanja potvrđuju, da kvaliteta naših odluka i performansa ovisi o stanju u kojem jesmo. Znamo iz iskustva da ćemo češće donijeti bolju odluku kada

smo odmorni, puni energije i vidimo širu sliku nego kada smo umorni i pod stresom.

#### 3 trika za više energije

Kako bismo bili zdravi i u optimalnom stanju,