

TUDATOSAN ÉS FELELŐSEN A HATÉKONY ENERGIAGAZDÁLKODÁSUNKÉRT

A világ felgyorsult, és mi rohanunk vele, vagy utána. Az időhiány sokszor általános, ha nem teszünk ellene, a kimerülés kódolt. De vajon biztos, hogy az idő „menedzselése” a legjobb eszköz arra, hogy újra kellemesen élhetővé tegyük az életünket?

Kiss Ildikó Teréz executive coach egy eltérő megközelítésű módszer, az energia-menedzsment tapasztalt használója és ismerője. Az idő nehezen megfogható és erősen relatív fogalmával szemben ez a módszertan saját energiagazdálkodásunkat, személyes erőforrásainkat állítja fókuszba. Az energiamentedzsment segítheti az egyént és az őt foglalkoztató szervezeteket is, hiszen a módszer segítségével nő a munkavállalók energiaszintje, ezáltal teljesítménye, amely mérhető eredményt hozhat a vállalati működésben. Az energiamentedzsment módszertanát világhírű sportolók mentális-pszichés felkészítésére fejlesztették ki, illetve az élsport világában használták először. A coachingtechnikák sorába azonban még csak napjainkban kezd beszűrődni. Egyik legjobb hazai ismerője, Kiss Ildikó Teréz válaszolt a témával kapcsolatban megfogalmazott kérdéseinkre.

Energia Magazin: Elterjedt és sokak által használt az időmenedzselés fogalma és gyakorlata. Az energiamentedzsment viszont egy teljesen más megközelítésben próbálja segíteni a munka és a mindennapi életünk során jelen lévő feladatok elvégzését, illetve a hozzájuk társuló stressz kezelését. Mi a különbség az idő-, illetve az energia „menedzselése” között?

Kis Ildikó Teréz: Az idő egy rajtunk kívül álló tényező, nem tudjuk befolyásolni. Az életünket egyre nagyobb sebességgel éljük, egyre jobban rohanunk, de mondhatjuk úgy is, hogy egyre dinamikusabban élünk. Ehhez a szervezetünk bizonyos mértékben tud ugyan alkalmazkodni,

de az is viszonylag gyorsan felismerhető, hogy végső soron szervezetünk alkalmazkodási képességeivel élünk vissza. Az idővel ellentétben azonban a saját energiánkra van ráhatásunk, és ha felelősen, tudatosan kezeljük, akkor nagyobb eséllyel élhetünk meg elégedett, boldog, kiegyensúlyozott hétköznapokat, és nem utolsósorban magasabb teljesítményt nyújthatunk munkahelyünkön is.

EM: Miben segíthet az energiamentedzsment?

K. I. T.: Felhívja a figyelmünket azokra az esszenciális területekre, amelyek működésére érdemes figyelmet fordítanunk, személyre szabott rutínok, szokások kialakításával és folyamatos működtetésével, ezzel feltöltve energiaktárainkat.

EM: Hogyan lehet meghatározni a fentebb említett energiaktárakat?

K. I. T.: Energiára, életerőre van szükségünk az elégedett, minőségi léthez, illetve a magas teljesítmény nyújtásához munkánkban. Az energiánkat elhasználjuk, majd feltöltődésre van szükségünk ahhoz, hogy meg tudjunk újulni, ismét legyen miből erőt meríteni a további feladatokhoz. Ezt a megújulást nevezhetjük az energiaktárak feltöltésének.

Erre nézve a négy kardinális terület a következő:

Fizikális energia mennyisége

A fizikai testünkben élünk, és meg kell adnunk neki, ami jár, még ha ez alapvetően evidenciának is hangzik: oda kell figyelni a mozgásra, a testedzésre, a megfelelő mennyiségű vízfogyasztásra és arra, hogy alacsony kalóriatartalmú és tápanyagban dús ételeket együnk.

Agyoncsépett, de mégis az egyik legfontosabb és leggyakrabban, vagy legkönnyebben félresöpört dolog, hogy egy felnőtt embernek is legalább 7-8 óra alváásra van szüksége a teljes regenerálódáshoz, a napközben kialakult stresszhelyzetek feldolgozásához.

Érzelmi, lelki energia minősége

Nagyon fontos, hogy kapcsolódjunk egymáshoz és a kapcsolatainkra kellő időt és figyelmet szánjunk. Végezzünk örömet okozó tevékenységeket. Legyünk önazonosak, szeressük magunkat, rendszeresen gyakoroljuk a türelmet. Bízunk embertársainkban és ápoljuk azokat a kapcsolatokat, amelyek feltöltene bennünket. Így nemcsak fizikai, hanem lelki izmaink is fejlettek lesznek.

Mentális energia fókusz

Formáljuk tudatosan a gondolatainkat! A mi döntésünk, hogy a hiányosságokat listázzuk, vagy megoldásokat építünk. Fókuszáljunk, sőt koncentráljunk arra, amerre menni szeretnénk az életben, vizualizáljuk a vágyott jövőnket, céljaink megvalósulását.

Legyünk jelen abban, amit éppen csinálunk, irányítsuk a cselekedeteinkre a figyelmünket. A jelenben lét az az állapotunk, ami szabadá tesz minket.

Szellemi energia mélysége

Spirituális energiánkra az életünk minden területén szükség van. Ennek üzemanyaga a szenvedély, a kitartás, az állhatatosság, az elkötelezettség. Összeköttetésben van értékrendünkkel, elveinkkel és a hitünkön alapszik. Az emberi szellemi energia képes túlszárnyalni a fizikális energiakifejtésünket is.

EM: Hogyan lehet megteremteni az egyensúlyt a négy terület között?

K. I. T.: Az egyensúlyra törekvésnél talán még fontosabb a négy terület harmóniája. Az, hogy mind a négy területre fordítsunk figyelmet, és legyenek magunkra, az élethelyzetünkre szabott, adott „izomcsoportot” működtető rutinjaink, szokásaink, amelyek az adott területen feltöltik az „energiaktárainkat.”

EM: Hogyan tudjuk bevinni a jó energiamentedzselést a hétköznapi életünkbe?

K. I. T.: Vizsgáljuk meg, hogyan működünk a négy területen, és tartsuk meg azokat a szokásainkat, amelyek minket és energizáltságunkat szolgálják. Bizonyára találunk ilyeneket. Arra a területre, ahol hiányosságaink vannak, építsünk be első lépésként új szokásokat. Kulcsfontosságú, hogy figyelmet fordítsunk mind a négy szint működésére és harmóniájára.

EM: Hogyan működhet ez a mindennapokban, például most az ünnepi időszakban, az év végi hajtásban? Hogyan függetlenítsük magunkat az ünnepi nyomás alól?

K. I. T.: Nem vagyunk egyformák, akár teljesen különböző módon is megélhetjük ezt az időszakot, ezért nehéz általánosan érvényes jó tanácsot adni. Tapasztalatom szerint hasznos lehet, ha határozott elképzelést alakítunk ki arról, hogyan szeretnénk megélni ezt az időszakot, akár írjuk le, hogyan képzeljük el a saját működésünket, stabilitást adó érzéseinket, megerősítő gondolatainkat.

EM: Ez a listáírásnak egy teljesen más dimenziója, mint amit eddig ismertünk. Tehát nem azt fogom írni a listámra, hogy: ponty, mák, stb.?

K. I. T.: Nyilván a megszokott, tevékenységeket felsoroló, illetve bevásárlási listákra is szükségünk lesz, de talán érdemes azzal is kísérleteznünk, hogy először a saját működési céljainkat listázzuk. Vagyis azt, hogy mi szükséges ahhoz, hogy az ünnep és az ünnepi készülődés minket is szolgáljon, működőképes, sőt kellemes és feltöltő is legyen.

EM: Tudna egy olyan könnyű gyakorlatsort mondani, amit az olvasók is kipróbálhatnak az adventi időszakban?

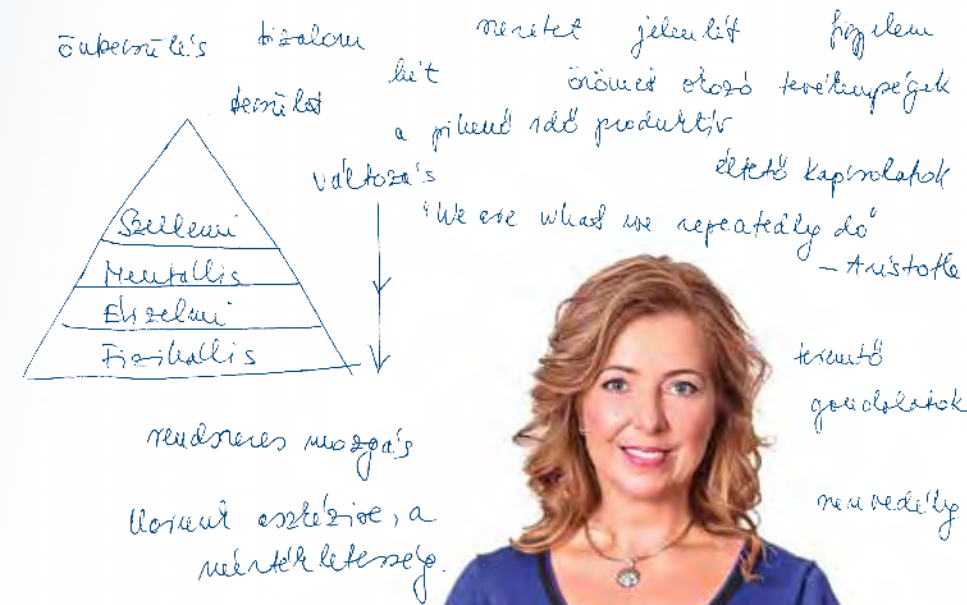
K. I. T.: Természetesen. Négy rövid lépés segítségével előre megtervezhetjük az ünnepek körüli harmóniát:

1. Elképzeljük, körbeírjuk, mire vágyunk igazán ebben az időszakban, átérezzük, hogyan szeretnénk megélni.
2. Feltérképezzük azokat a tényeket, amelyek erőteljesen meghatározzák ezt az időszakot, legyen az munkahelyi és/vagy családi kötelezettség.
3. Nézzük át eddigi szokásainkat, mi az, ami eddig jól bevált és működött – azokra építhetünk.
4. Tervezzük meg, hogy mit csinálunk másként, hogy az elképzeléseink szerint működhesünk, illetve tölthessük el ezt az időszakot.

Hiszem, hogy a mi felelőségünk, a mi döntésünk, hogy mennyire tudatosan élünk! Kezdjük apró, pici lépésekkel!

EM: De sokszor ezt az első lépést a legnehezebb megtenni...

K. I. T.: A fenti folyamat energetizálni fog minket, hiszen elképzeljük azt a kellemes állapotot, amiben szeretnénk megélni az előttünk álló időszakot, majd hozzáteszük jól működő szokásainkat, így szinte automatikusan egy kellemesebb lelki állapotba kerülünk, amiből erőt merítve a kis lépéseket is könnyedebben fogjuk megtenni. Szerintem érdemes kipróbálni. ☺



Kiss Ildikó Teréz

Kiss Ildikó Teréz a Foresight Solutions HR-menedzsment tanácsadó cég ügyvezetője, megoldásszemléletű egyéni és team coach, akkreditált executive coach és mentor, valamint kvalifikált coachképzés-vezető, 12 év multinacionális vezetői és 5 év cégvezetői tapasztalattal. Széles körű módszertani tudását és tapasztalatait a coaching és a coachképzés mellett a kompetenciafelmérés, a készség- és szervezetfejlesztés, valamint a vezetőképzés területén egyaránt kamatoztatja.

