



TANJA PURETA

magistrica
psihologije,
vlasnica tvrtke
Ramiro
(www.ramiro.hr)

Život u ravnoteži

Danas kada opis svakog radnog mjesta postaje sve kompleksniji, traži se kompetentnost i organiziranost osobe koja radi na njemu. Nije lako uspješno udovoljiti suvremenim poslovnim zahtjevima, ali postoje dobra rješenja za to

U posljednje sam vrijeme pod velikim stresom i teško pronalazim dobar balans između posla i privatnog života. Što mogu učiniti?

Marijana, 36

Problem koji ste opisali u zadnje vrijeme osjeća sve veći broj ljudi. Objektivno, danas uistinu svako radno mjesto zahtijeva veliku kompetentnost i organiziranost osobe koja radi na njemu, jer radni zadaci postaju sve kompleksniji. Nije lako uspješno udovoljiti svim tim suvremenim poslovnim zahtjevima, ali postoje dobra rješenja za to. Jedno od najboljih je zajedno s rukovoditeljem jasno definirati ciljeve i prioritete vašeg radnog mjesta, kako biste se mogli usmjeriti na one aktivnosti koje uistinu dovode do

željenih rezultata. Naime, poznato Paretovo pravilo podučava da 80% rezultata dobivamo usmjeravajući se na samo 20% najbitnijih zadataka. Zato bi bilo dobro jedno vrijeme voditi točnu evidenciju dnevnih aktivnosti, kako biste mogli napraviti analizu koje od njih su uistinu dovele do

cilja koji trebate ostvariti. Vjerojatno ćete se iznenaditi da radite puno stvari koje nisu gotovo ni u kakvoj vezi s onime što se od vas očekuje, ali se vi u njima dobro osjećate (npr. rješavajući probleme kolega koje bi oni mogli i osobno riješiti ili radeći poslove koje možda možete delegirati, ali vam je teško prepuštiti odgovornost za njih). Ukoliko uspijete smanjiti broj takvih aktivnosti na najviše 20%, iznenada ćete imati puno više vremena za sve što vam je uistinu važno.

PREPREKE

Što veći broj prepreka svladamo, to smo uspješniji i naš spremnik snaga bi trebao biti sve puniji

SAVJET MJESECA

Ukoliko analizom dnevnih aktivnosti utvrdite da imate puno stvarno važnih zadataka te da ne možete samostalno donijeti odluku kojima se trebate više posvetiti, vrijeme je za otvoren razgovor s rukovoditeljem, u kojem ćete zajednički pronaći najbolje rješenje. Velika je vjerojatnost da on uopće nije svjestan količine zadataka koju obavljate, jer ste ih do sada vjerojatno sve bespogovorno prihvaćali pa je možda dobio dojam da vam u budućnosti može i više toga delegirati. Stoga je otvorena komunikacija ključ uspješnog razrješenja svih ovakvih situacija.

ZANIMLJIVOST

Nekima će možda zvučati paradoksalno, ali ukoliko se kvalitetno posvećujemo sebi, bit ćemo uspješniji i na poslu. Stoga je svakako važno pronaći vremena za redovitu tjelovježbu, zdrav obrok, šetnje prirodom, okrepljujući san i sve drugo što vam „punjuje baterije“. Dodatno, usvajanjem znanja koja su nam potrebna za bolje obavljanje posla, npr. vještina rada na računalu, stranog jezika, prezentacijskih i komunikacijskih vještina, ciljanih stručnih znanja i sl., značajno smanjujemo vrijeme potrebno za izvršenje nekog zadatka te istovremeno povećavamo njegovu kvalitetu i učinak. Stoga je rad na sebi u svakom smislu – najsmislenija i najisplativija investicija.