

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM - Koło życia

1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

Koło życia codziennego

Największym problemem przedsiębiorcy jest zazwyczaj brak pomysłów oraz brak podejmowania działań. To ćwiczenie pomoże Ci w znalezieniu realistycznych oczekiwań wobec siebie. Pokaże jak złagodzić potencjalny stres, który może pojawić się, gdy Twoje oczekiwania nie są zgodne z rzeczywistością.

2) CELE NARZĘDZIA

- Zdefiniuj cele w kierunku przedsiębiorczości
- Ustal strukturę normalnego dnia i spróbuj określić, co chciałbyś zmienić
- Stawiaj sobie realne oczekiwania

3) POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z PRZECIWNIKIEM

Stres, który przedsiębiorcy generują w swojej pracy, będzie miał wpływ na inne sfery ich życia. Umiejętność radzenia sobie ze stresem poprawi Twoje ogólne samopoczucie.

W kontekście pracy stres może być rozumiany jako "szkodliwe reakcje fizyczne i emocjonalne, które pojawiają się, gdy wymagania pracy nie odpowiadają możliwościom, zasobom lub potrzebom pracownika" (National Institute of Occupational Safety and Health, 2014). Te fizyczne lub emocjonalne reakcje zawsze zależą od zmieniającego się otoczenia i subiektywnych doświadczeń jednostki, dlatego ważne jest, aby ustalić, czego się oczekuje i określić, co faktycznie można zmienić.

W części teoretycznej mówiliśmy o niejednoznaczności ról, braku informacji i zmieniających się okolicznościach, których nie możesz kontrolować (ekonomicznych, zdrowotnych, finansowych czy związanych z bezpieczeństwem, rodzajem kryzysu, którego wszyscy doświadczyliśmy w związku z pandemią Covid-19). Konflikt ról, brak wiedzy na temat tego, co delegować, czy można delegować komukolwiek jako przedsiębiorca musisz być w stanie poradzić sobie z wieloma różnymi zadaniami, co może wywołać stress i prowadzi do przeciążenia rolami, ryzyka chęci kontrolowania wszystkiego.

W sytuacji kryzysowej, gdy czujemy się zestresowani, najłatwiej jest wpaść w panikę i podjąć działania bez ich przemyślenia. Badania wykazują, że złożone decyzje podejmowane w warunkach stresu mają tendencję do bycia znacznie bardziej irracjonalnymi i prawdopodobnie będą miały negatywny wpływ na Twoją firmę.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o podejmowaniu decyzji, przeczytaj to: (1) (PDF) *Decision-Making under Stress and Its Implications for Managerial Decision-Making: A Review of Literature*. Available from: https://www.researchgate.net/publication/323261783_Ddecision-Making_under_Stress_and_Its_Implications_for_Managerial_Decision-Making_A_Review_of_Literature [accessed Mar 25 2021].



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM - Koło życia

4) ZASOBY I MATERIAŁY

- Papier i długopis



5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

- Krok 1. 15 minut swobodnego pisania
- Krok 2. 30 minut Cele/przeszkody
- Krok 3. 30 min Krąg życia codziennego
- Krok 4. 30 min Zmodyfikowany krąg życia codziennego

1. Swobodny przepływ pisania

Jednym ze sposobów na rozpoczęcie myślenia i formułowania celów jest zastosowanie techniki zwanej Free Flow Writing. Pisanie swobodne jest dobrym ćwiczeniem z kilku powodów:

- To inspiruje i może prowadzić do dobrych pomysłów
- Daje poczucie wolności i uczy "odpuszczania"
- Jest to relaksujące
- Może pomóc w "skurczach pisarskich" (wiesz, kiedy papier jest pusty i nie możesz wydusić z siebie ani słowa)

Weź papier i długopis albo usiądź przed komputerem, ustaw timer na 10 minut i po prostu pisz, nie przerywaj pisanie, Możesz zacząć pisać o tym, co jest dla Ciebie ważne, co chcesz zrobić, co czujesz. Nie myśl, po prostu pozwól "słowom płynąć". Zdania nie muszą być logiczne ani poprawne, nie musisz nawet kończyć. Unikaj wypunktowania, pisz zdania. Jeśli utkniesz, zacznij od nowa. Nie kończ pisanie, dopóki nie zadzwoni alarm.

Po upływie 10 minut zrób sobie przerwę, a następnie przeczytaj to, co napisałeś, podkreśl to, co wydaje Ci się interesujące i istotne. Podkreślone słowa/zdania są często dobrą podstawą do odnalezienia swoich celów.

2. Zapisz cele w kierunku przedsiębiorczej

Jako przedsiębiorca masz cele i jasną wizję. Odpowiedz na poniższe pytania,

Co chcesz osiągnąć w ciągu najbliższych 3/6 miesięcy, po roku?

Jakiego rodzaju wyzwania możesz zidentyfikować?

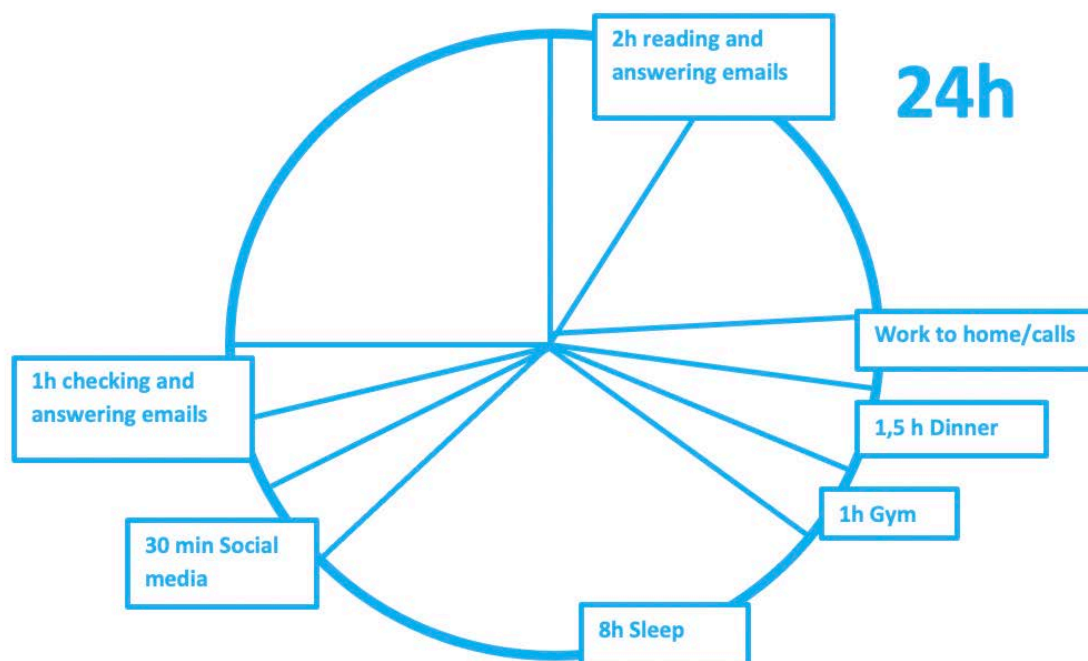
Co by się stało, gdyby nie udało Ci się zrealizować założonych celów?

3. Ustal realistyczne oczekiwania

To ćwiczenie pomoże Ci postawić sobie realistyczne oczekiwania.

Spróbuj podzielić wszystkie czynności, które wykonujesz w ciągu dnia. Użyj papieru i długopisu, narysuj okrąg, a następnie wytnij różne kawałki - ich wielkość jest zależna od tego, ile czasu na to poświęcasz. Bądź szczerzy wobec siebie, pamiętaj, że to jest tylko dla Twojej wiadomości.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM - Koło życia

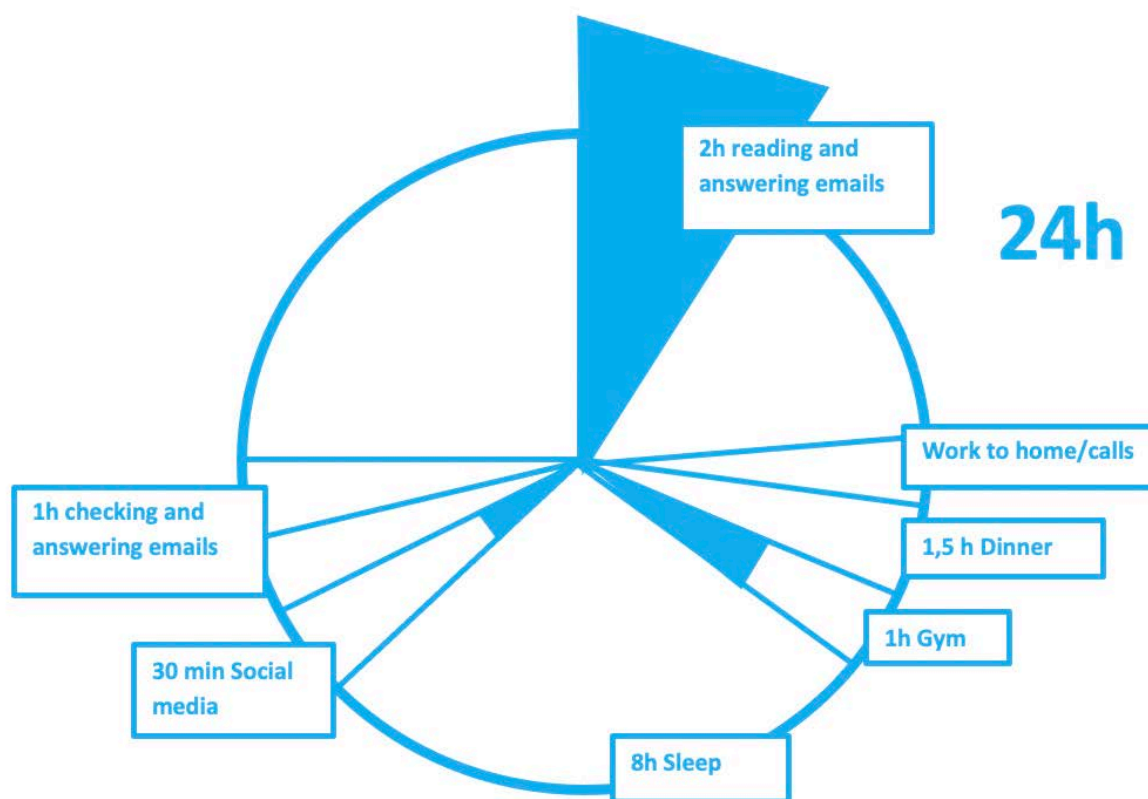


4. Jak dużo czasu spędzasz na danych czynnościach w porównaniu z tym, ile chciałbyś im poświęcić?

Następnym krokiem jest wypełnienie poszczególnych trójkątów kolorem w zależności od tego, ile czasu chciałbyś poświęcać danej czynności, aby było to zrównoważone i służyło Twojemu dobremu samopoczuciu.

Na przykład: spędzam 3 godziny każdego dnia na odpowiadaniu na maile, chciałbym poświęcać temu mniej czasu. Wypełniam więc trójkąt tak, aby znajdował się nad okręgiem. Z drugiej strony, jeśli mam być ze sobą szczerzy, spędzam mniej czasu na siłowni, w niektóre tygodnie nawet ją omijam, mimo że wiem, że czuję się o wiele lepiej, jeśli poświęcę na to godzinę każdego dnia. Wypełniam więc połowę wycinka, ponieważ chciałbym spędzać więcej czasu na siłowni.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM - Koło życia



To ćwiczenie pozwala uzyskać perspektywę na to, co robisz, jak możesz rozbić swoje działania na najmniejsze. Ty o tym decydujesz. Kiedy masz wiedzę na ten temat, łatwiej jest Ci być realistą. Niezdrowy stres zazwyczaj zaczyna się od oczekiwań, które nie pokrywają się z rzeczywistością.

Zadaj sobie pytania

Czy potrafisz zidentyfikować to, co chcesz zmienić?

Czy twoje oczekiwania (cele, które wyznaczyłeś w pierwszym ćwiczeniu) pokrywają się z tym, ile czasu poświęcasz pracy?

Czy śpisz wystarczająco dużo?

Czy ogólnie jesteś szczęśliwy?

Można mieć wielkie marzenia i jednocześnie realistycznie podchodzić do swojego czasu. Pamiętaj, że nie możesz porównywać wyników z nikim innym, ponieważ Twoje potrzeby mogą być zupełnie inne niż potrzeby innej osoby.



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM - Koło życia

6) CZEGO SIĘ UCZYĆ

To ćwiczenie pomoże Ci zorientować się, na co tak naprawdę poświęcasz czas. Często jest to bardzo przydatne, aby uświadomić sobie, co tak naprawdę możesz zmienić. W stresie łatwo utknąć w poczuciu, że "wszystko jest przytłaczające i ważne". Uświadomienie sobie, że musisz spędzać mniej czasu na spotkaniach lub że musisz spać jeszcze jedną dodatkową godzinę, jest kluczem do stworzenia zdrowej struktury swojego życia, która będzie również trwała.

