

CZY JESTEŚ ZINTEGROWANY OSOBOWOŚCIOWO MENEDŻERZE?

Ryzyka w organizacji nie da się do końca przewidzieć i zdefiniować, nawet przy pomocy najbardziej wyszukanych systemów informatycznych. Presja realiów rynkowych powoduje, że działaniu współczesnych menedżerów towarzyszy stan permanentnego podwyższonego poziomu stresu. Badania wskazują, że menedżerowie o silnej, integralnej osobowości są bardziej odporni na stres od osób niezintegrowanych osobowościowo (niepewnych siebie).

Ludzie odpornych na stres, czyli działających skutecznie nawet przy bardzo wysokim jego poziomie (w odczuciu innych), **charakteryzuje:**
 optymizm
 stały rozwój i aktywność
 odpowiedzialność za skutki własnych decyzji
 bycie na „właściwym miejscu” w życiu

Menedżerowie pewni siebie postrzegani są jako osoby integralne - spójne w myśleniu, słowach, czynach i emocjach. Są czytelni dla innych, ich zachowania są przewidywalne i zrównoważone.

To oni potrafią zaakceptować oczywisty fakt zależności od innych osób, uruchomić potencjał ludzi, którym przewodzą. Sami budują swój autorytet na stałym wglądzie w swoją osobowość, szacunek dla innych i ustawiczne uczenie się, również na swoich błędach.

Integralni menedżerowie „przeżywają” problemy razem z ludźmi, którymi kierują, a nie „wyzywają się” na nich z powodu nierozwiązanych problemów z samym sobą.

Sprawą wielkiej wagi dla każdej osoby na stanowisku kierowniczym jest stworzenie dla siebie przestrzeni wewnętrznej ciszy, harmonii i wglądu w siebie, aby móc tworzyć i realizować nowatorskie pomysły i strategie.

W artykule przedstawię kilka tematów, które pomogą Tobie w pracy nad integralną osobowością lub ją potwierdzą.

ADEKWATNA PEWNOŚĆ SIEBIE

Często słyszymy, czy mówimy o kimś, a nawet zazdrościmy, że jest pewny siebie.

Dla wielu osób to określenie kojarzy się z przebojowością, aktywnością, karierą a nawet agresywnością, czy „przepychaniem się łokciami” i zapewnianiem sobie „pleców”.

Ten sposób postrzegania pewności siebie, psychologowie nazywają nieadekwatnym, fałszywym.

Prawdziwa pewność siebie cechuje ludzi, którzy znają siebie, akceptują swoje zalety, ale i wady.

Wyznaczają sobie cele, które są w stanie osiągnąć dzięki swoim mocnym stronom.

Nie budują karier i swojego życia na słabych fundamentach. Ważni są dla nich inni ludzie - wymieniają się z nimi wsparciem.

Wgląd w siebie (samoświadomość) można zwiększyć poprzez poznanie mocnych i słabych stron własnego charakteru, zdolności, umiejętności, wiedzy.

Jeżeli nie możemy czegoś zmienić lub zneutralizować, to jedynym sensownym wyjściem jest to coś zaakceptować, w myśl zasady: „jak się nie ma co się lubi, to się lubi, co się ma”, a nie walczyć z wiatrakami.

Samoświadomość w sposób naturalny prowadzi do **samoakceptacji**, czyli szacunku dla samego siebie lub przynajmniej, nie lekceważenia własnej osoby (postawa asertywna).

Na ogół, wysoka samoakceptacja wiąże się z prawdziwą pewnością siebie i dużą zdolnością przystosowawczą do różnych ludzi, zespołów i grup.

Tylko człowiek pewny siebie może autentycznie być z ludźmi i akceptować ich odrębność, nie oczekując z ich strony tylko dobra lub tylko zła. Może koncentrować się na treści kontaktów z nimi, a nie tylko na własnym „ego”, urazach i fantazjach na swój temat.

Człowiek akceptujący siebie prezentuje następujące zachowania:

- Wyznaje pewne wartości i zasady i gotów jest ich bronić nawet wbrew odmiennej opinii grupy. Czuje się jednak na tyle pewnie, że potrafi zmienić zdanie pod wpływem nowych doświadczeń
- Postępuje według własnego rozeznania a nie pod dyktando i scenariusze napisane dla niego przez inne osoby
- Najwięcej energii wkłada w rozwiązywanie problemów „tu i teraz”
- Wierzy, że potrafi dać sobie radę nawet w bardzo trudnych sytuacjach (ufa sobie)
- Czuje się równy innym jako człowiek, ani lepszy ani gorszy, niezależnie od różnic w pochodzeniu społecznym, pozycji materialnej, wykształceniu czy wyglądzie.
- Przyjmuje za naturalne, że dla innych jest interesujący i wartościowy, a przynajmniej dla tych, których towarzystwo sobie wybiera.
- Potrafi przyjąć pochwały bez pozorów fałszywej skromności i poczucia winy
- Opiera się próbom zdominowania go
- Jest otwarty wobec życia i ludzi, nie ukrywa emocji i pragnień, cieszy się pracą, zabawą, twórczym wyrażaniem siebie, ludzkim towarzystwem i próżnowaniem
- Jest wrażliwy na potrzeby innych ludzi, na panujące zwyczaje, a zwłaszcza wie, że **nie może być szczęśliwy kosztem innych.**

Osoby z pozytywnym poczuciem własnej wartości nie są uzależnione od ciągłych wzmocnień pozytywnych ze strony innych, gdyż nauczyli się, jak być dla siebie swoimi najlepszymi przyjaciółmi i największymi propagatorami. Nie załamują się pod wpływem krytyki i nie czują się zniszczone, gdy ktoś je odrzuci. Łatwo im być optymistami - w większości przypadków dostają to, czego chcą.

W ich przypadku działa **samosprawdzająca się przepowiednia pozytywna.**

Otwierają się na innych ludzi, lubią ich i przez to wraca do nich to samo, a to stale potwierdza pozytywne nastawienie do innych i ciągle trwającą otwartość.

Optymiści:

- przyjmują życie, takim, jakim jest
- rzadko są zdziwieni faktem występowania trudności
- są gotowi iść na kompromis
- wierzą, że sami decydują o własnej przyszłości
- potrafią „zacząć wszystko od początku”
- nie dopuszczają do siebie „czarnych myśli”
- potrafią być wdzięczni innym za coś
- są twórczy i aktywni
- wnoszą przyjaźń i miłość w otaczający świat.

Inaczej funkcjonują osoby o niskiej samoświadomości i samoakceptacji, a w związku z tym i **niskiej pewności siebie.**

W ich przypadku działa **samosprawdzająca się przepowiednia negatywna.**

Są smutni, znerwicowani, wpatrzeni w swoje „ego”, brak im otwartości i zaufania do ludzi.

Prezentując się w ten sposób, są przez innych odrzucani, co potwierdza ich postawę, że inni ludzie są źli, należy więc ich unikać, nie ufać im - koło się zamyka.

Osoby o niskim poczuciu własnej wartości robią wrażenie, jakby łatwo je było omamić sławą, sukcesem i pieniędzmi. Są mniej aktywne, ulegają naciskom lub izolują się, są mniej lubiane. Są nadmiernie wrażliwe na krytykę, skoncentrowane na sobie, depresyjne.

Poczucie własnej wartości, to również wynik oceny siebie w porównaniu z innymi ludźmi.

Dokonując tych porównań:

- uważaj kogo wybierasz jako swojego modela (najgorsze, to połączenie kilku ideałów w jedno)
- zainteresuj się tym, ile pracy i czasu, a może i pieniędzy, kosztuje bycie kimś znaczącym, a nie tylko tym, co ta osoba ma i znaczy (może nie warto?)
- miej świadomość ukrytych kosztów sukcesów, które odnoszą inne osoby (co robią wieczorem i w weekendy, jak wygląda ich życie prywatne, czy są szczęśliwe?)
- być może masz skłonność uważać pewne wartości za absoluty, zamiast coś względnego
- uświadom sobie, w jakim stopniu w swoim życiu, realizujesz scenariusze napisane przez innych ludzi.

Cechy człowieka autonomicznego (integralnego):

- świadomość: zdawanie sobie jasno sprawy z tego, co dzieje się teraz, bez złudzeń i zniekształceń
- spontaniczność: swoboda wyboru z całej gamy uczuć i zachowań stanów „JA” (Dorosły, Dziecko, Rodzic)
- otwartość: na innych, na zmiany, bliskość, serdeczność i przyjaźń.

Nie można kierować skutecznie innymi bez umiejętności kierowania sobą.

NIE TRZEBA ZMIENIAĆ SIEBIE, WYSTARCY ZMIENIĆ SWOJE ZACHOWANIA, ABY BYĆ
POSTRZEGANYM JAKO MENEDŻER INTEGRALNY.
I MOŻNA ZACZAĆ TEN TRENING W KAŻDYM MOMENCIE SWOJEGO ŻYCIA.

Na zakończenie dokonaj refleksji:

1. Gdzie chciałbyś znaleźć się za 5 lat?
2. Wyobraź sobie swój idealny dzień za 5 lat od dzisiaj.
 - gdzie mieszkasz?
 - jak mieszkasz, co jest wokół Ciebie?
 - jak rozpoczął się Twój dzień?
 - jaką pracę wykonujesz?
 - co z rodziną?
 - kim są Twoi przyjaciele?
 - co robisz wyłącznie dla przyjemności?
3. W jaki sposób, to, co obecnie robisz pomaga Ci stworzyć przyszłość, jakiej pragniesz? (czy masz pasję, czy tylko absorbują Cię sprawy typowe?)
4. Jaka jest najbardziej nowatorska rzecz, jakiej dokonałeś ostatnio?
5. Jaka jest proporcja pomysłów zrealizowanych i niezrealizowanych (osiągnięć i marzeń) z ostatnich 5 lat?
6. Jeśli nie realizujesz pomysłów, jakich wymówek używasz?
 - brak mi tego, co potrzebne (np. kapitału, znajomych, wiedzy, wykształcenia, talentu)
 - nie mam siły przebicia, nie jestem przedsiębiorczy
 - nie jestem w odpowiednim wieku (za stary, za młody)
 - brak mi samodyscypliny i wytrwałości, mam za mało energii
 - moje obecne życie (praca, dom, towarzystwo) zbyt mnie absorbuje lub „truje”
 - jestem pesymistą, nie wierzę, że może się udać
 - nie lubię sprzedawać innym swoich pomysłów
 - mój czas jeszcze nie nadszedł
7. Określ dominujący sposób myślenia o sobie:
 - **bezzadność** (ofiara innych)
 - **zachowawczość** (siła przyzwyczajenia)
 - **marzycielstwo** (pomysły bez realizacji)
 - **nowatorstwo**
8. Czy jesteś gotowy wziąć odpowiedzialność za swoje życie?

Artykuł napisała TERESA SASAK@ - właścicielka ASYLON OP, trener - coach