

Od stresu k zdravej rovnováhe

Aby vaši zamestnanci boli plní energie, silní, svieži a nadšení potrebujete ich naučiť pracovať s vlastnými „batériami“, pretože život človeka nie je jeden veľký šprint, ale maratón pozostávajúci zo sledu malých šprintov.

Nenechávajte vašich zamestnancov sedieť za počítačom hodiny pričom ich výkonnosť už dávno leží doma v posteli. Nadčasy zamestnancom nepomôžu, čo však môžete pre svojich ľudí urobiť je, že im začnete vytvárať prostredie stimulujúce tri základné kanály aktivít – kognitívny, emocionálny a fyzický v ich prirodzených telesných rytmoch.

S touto teóriou prišiel psychofyzik Peretz Lavie. Prostredníctvom experimentov Lavie prišiel nato, že fungujeme v „ultradiálnych rytmoch“. To znamená, že človek je motivovaný, sústredený a najproduktívnejší max 90 až 120 minút potom prichádza útlm na približne 20 až 30 minút. Vaši zamestnanci mnohokrát v tejto fáze siahajú po umelých stimulantoch ako je kofeín, nikotín, cukor. Pričom zdraviu prospešné je využiť „útlm“ na zmenu kanálu aktivity, či už v práci alebo i mimo nej. Ak vaši ľudia veľa myslia a pracujú prevažne kognitívne, svoju pauzu by mali využiť na odpojenie sa od kognitívneho kanálu a doplnenie si energetickej úrovne. Skvelým spôsobom pre zapojenie emocionálneho kanálu je hudba. Vyvoláva nádherné emócie. Fyzický kanál viete na pracovisku vytvoriť pomocou motivačných súťaží v krokovaní alebo vytvorením malého priestoru pre hrazdu či rebrinu, kde si vaši zamestnanci môžu precvičiť stuhnutý chrbát. Takto vaši zamestnanci po prestávke budú opäť plní energie a schopní udržať focus.

Nie je dôležitý čas (nadčas), ktorý stráví váš zamestnanec v práci, ale energia, ktorú tej práci dá a tá je hlboko závislá od kvality práce s vlastnou energiou a odpočinkom.