

To, či sa nám chce, alebo nechce pracovať, ovplyvňuje viacero faktorov. Zamysleli ste sa nad tým, ktoré to sú?

K téme sa vyjadruje:

Eva Slobodová,
senior konzultantka
poradenskej
spoločnosti Amrop Slovakia,
www.jeneweingroup.com



TEXT: KATARÍNA LEŠKOVÁ

ČO NÁS MOTIVUJE?

Peniaze

Aj keď výšku platu považujú mnohí z nás v práci za rozhodujúcu, viaceré psychologické výskumy potvrdzujú, že peniaze ako motivačný faktor veľmi nefungujú. „Niekedy sa dokonca položartom zvyknú považovať za brzdu motivácie,“ konštatuje senior konzultantka poradenskej spoločnosti Amrop Slovakia Eva Slobodová. „Ak je plat nízky, demotivuje, ak je vysoký, sám osebe k snahe podávať výkon nestačí. Navyše, príliš vysoké finančné ohodnotenie nevyvoláva

v človeku pocit tlaku a potreby ustavične na sebe pracovať.“ Ľudia, ktorí pracujú len pre peniaze, sa často dostávajú do bludného kruhu, ktorý ich ženie za čoraz vyššími zarábkami. Keď zarobia milión ročne, za chvíľu túžia zarobiť dva milióny, potom desať... a nikdy nemajú dosť. Výška platu síce je pri súčasných vysokých výdavkoch dôležitá, ak však chcete v nejakom zamestnaní vydržať dlhší čas, pravdepodobne budete potrebovať aj iné motivačné činitele.

Vzťahy na pracovisku

Niekedy stačí, aby sa na pracovisku objavil jeden negativista a atmosféra je zrazu taká neznesiteľná, že sa tam nikomu nechce pracovať. Najhoršie je, ak osoba, ktorá vytvára konflikty, intriguje alebo má tendenciu k nejakým iným deštruktívnym prejavom, je váš nadriadený a má nad vami moc. V takej situácii sa mnohí zamestnanci začínajú obzerať po inej práci. A naopak – **pozitívny tímový duch a príjemná atmosféra, v ktorej si ľudia navzájom pomáhajú, dokáže motivovať viac ako tučné prémie.** Čo robí, ak máme pocit, že sme uviazli v sieti negatívnych pracovných vzťahov? Zaujímavú radu dáva tibetský duchovný vodca dalajláma v knihe *Cesta ku šťastiu v práci* – odporúča začať od seba, nebrať útoky druhých osobne a snažiť sa správať aj voči nepriateľsky naladeným kolegom čo najštrétovejšie. Veľa ľudí si totiž konflikty na pracovisku vytvára bez toho, aby si to uvedomovali, a keď sa zmení ich postoj k okoliu, situácia sa akoby zázrakom uzdraví.

Nové výzvy

Ak príliš dlho vykonávame činnosti na rovnakej úrovni a nemáme možnosť vyvíjať sa, upadáme do letargie. Niekedy je preto lepšie ísť do rizika spojeného s vyhľadávaním nových pracovných výziev, ako zotrvať pri osvedčených činnostiach, ktoré zvládame ľahkou rukou. „Podľa viacerých prieskumov je napríklad pre stredných a vyšších manažérov motivujúca možnosť podieľať sa na veľkých komplexných projektoch, ktoré sú možno i nad ich sily a súčasne schopnosti,“ vraví Eva Slobodová. **Životné skúšky spojené s novými výzvami sú dôležité pre naše sebahodnotenie a celkovú spokojnosť.** Po ich zvládnutí vieme, že sme niekam posunuli hranice svojich možností, a to nás pozitívne motivuje k ďalším výkonom.

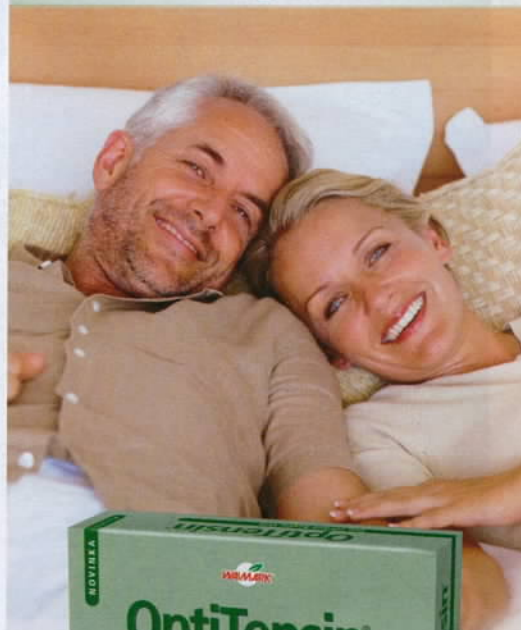
Zmysel práce

„Dôvera, že naša práca je dôležitá a má zmysel, je jednou zo základných podmienok, ktoré vplyvajú na zotrvanie či odchod z danej pracovnej pozície,“ tvrdí Eva Slobodová. Určite je ľahšie vidieť ušlachtilé poslanie svojej práce pre srdcového chirurga, než pre robotníka za pásom. Ak sa však pozrieme na svoje zamestnanie ako na súčasť rozmanitého kaleidoskopu ľudských činností, ktoré spoločnosť potrebuje, môžeme nájsť zmysel v akejkoľvek práci. „Dokonca aj obracači hamburgerov môžu sami seba vidieť ako osoby s kľúčovým príspevkom k spokojnosti zákazníkov a úspechu organizácie, pre ktorú pracujú,“ dodáva Eva Slobodová. Závisí len od nášho uhla pohľadu a ochoty hľadať zmysel činnosti, ktorú vykonávame.

Aby človek dokázal byť v zamestnaní bežcom na dlhú trať, potrebuje si medzi pracovným a súkromným životom udržať rovnováhu. Podľa Evy Slobodovej si manažéri čoraz viac cenia a volia benefity, ktoré im pomáhajú skvalitniť alebo ozvláštniť trávenie voľného času. Oceňujú, ak im zamestnávateľ umožní športovať na golfovom ihrisku alebo vo fitnesscentre, prípadne im zabezpečí lístky do divadla. **„Vysoko sa cení aj možnosť predĺženej dovolenky, pre rodičov, najmä pre ženy, je veľmi vítaná možnosť pracovať z domu či na skrátenej pracovnej úväzok.** V určitom zmysle možno hovoriť o odklone od čisto materiálnych benefítov smerom k rešpektovaniu individuálnych potrieb a preferencií zamestnancov,“ dodáva Slobodová. Pre našu psychiku nie je prirodzené vydávať dlhodobú energiu len jedným smerom. Ak túto zásadu nerešpektujeme, skôr či neskôr naše pracovné úsilie poľaví. Aby sa tak nestalo, mali by sme vo voľnom čase pestovať koničky, venovať sa rodinným a kamarátskym vzťahom. **Ak sa nám zdá, že máme voľna málo, pokúsme sa aspoň čiastočne vynahradiť nedostatok kvantity kvalitou.** Predĺžený víkend nabitý zaujímavými činnosťami môže niekedy zregenerovať rovnako dobre ako dlhšia dovolenka. Stačí si ho len naplánovať.

Dostatok voľného času

Na zdravý krvný tlak



výživový doplnok

Obsahuje unikátny extrakt z listov olivovníka

OptiTensin®
je veľmi vhodný pre osoby:

- s hraničným krvným tlakom (krvný tlak vyšší než 120/80)
- s vysokým cholesterolem
- ktoré sa starajú o svoje srdce



Jedna tableta obsahuje rovnaké množstvo účinnej látky oleuropeinu ako minimálne 5 litrov panenského olivového oleja.

(V jednej tablete OptiTensinu je minimálne 16 % účinnej látky oleuropeinu. Naproti tomu jednotlivé druhy olivového oleja obsahujú odlišné množstvo účinnej látky – iba 2-10 mg oleuropeinu na 1 liter.)

WALMARK®

www.walmark.sk • infolinka 0800 191 191