

Rezyliencja w pracy – na czym polega i jak ją wzmacniać?

Praca jest czymś więcej niż tylko źródłem dochodu i sposobem na życie. To także miejsce codziennych wyzwań, testujących naszą odporność emocjonalną i psychiczną. W ciągu mojej 5-letniej przygody w branży handlowej zrozumiałem, że jednym z kluczowych elementów sukcesu jest rezyliencja. Ale na czym ona polega i w jaki sposób można ją wzmacniać?

Czym jest rezyliencja w pracy?

Choć termin *resilience* wywodzi się z psychologii, rzadko jest używany w codziennym języku. Osobiście nie przypominam sobie, abym wcześniej go kiedykolwiek używał, aż do czasu, gdy zacząłem zgłębiać tę tematykę. Krótko mówiąc, jest to zdolność do radzenia sobie ze stresem, przeciwnościami oraz traumatycznymi wydarzeniami. Bez wątpienia rezyliencja wpływa na sposób, w jaki postrzegamy trudności i niepowodzenia, silnie oddziałując na naszą psychikę.

W kontekście zawodowym oznacza to umiejętność szybkiego dostosowania się do zmian, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Powrót do równowagi po ciężkich doznaniach jest niezmiernie ważny, aby uniknąć marazmu i obniżenia produktywności. Z doświadczenia wiem, że nie jest to łatwe zadanie, ponieważ wymaga konsekwencji w działaniu. Osoby z poczuciem własnej wartości nie unikają problemów, ale stają im naprzeciw, ucząc się na swoich błędach.

Ćwiczenie rezyliencji można wykonywać na wiele sposobów. Osobiście za zgodą kierownika starałem się zarządzać kilkoma projektami, znajdując kreatywne rozwiązania. Choć zaliczyłem kilka wpadek, nie zrezygnowałem w obliczu przeszkód i doprowadziłem sprawy do końca. Cennym doświadczeniem jest radzenie sobie z trudnymi klientami. Testuje to naszą cierpliwość, rozwijając komunikację i umiejętności negocjacyjne. Rezyliencja to przede wszystkim odporność na stres i zdolność do utrzymania pozytywnego nastawienia, nawet gdy wszystko dookoła „wali się nam na głowę”.

Jak wzmacniać rezyliencję?

Bardzo ważnym czynnikiem wzrostu rezyliencji w pracy jest budowanie pozytywnych relacji oraz wsparcie przełożonych i kolegów. Ułatwia to przyjmowanie odpowiedzialności za swoje decyzje i aktywniejszy udział w rozwoju firmy. Istnieje kilka sposobów, aby wzmocnić swoją odporność i mniej przejmować się wszystkim dookoła.

Rozwijanie samoświadomości: Zrozumienie swoich emocji, reakcji i granic jest kluczem do budowania efektywnych rozwiązań. Świadomość własnej osoby pozwala nam lepiej poznać,

Piotr Cywoniak

kiedy potrzebujemy odpocząć, a kiedy możemy się wykazać większym zaangażowaniem. Pomocne mogą okazać się zajęcia z jogi, medytacji lub rozmowa z bliską nam osobą.

Elastyczność w myśleniu: Jeżeli chcemy osiągnąć sukces w dzisiejszym świecie, powinniśmy być gotowi na zmiany. Istotny jest cel, do którego dążymy, zarówno zawodowy, jak i prywatny. Z pewnością pomoże nam przetrwać tymczasowe turbulencje, zmniejszając stany depresyjne oraz podatność na choroby. Elastyczne myślenie pozwala na szybsze znalezienie lepszych rozwiązań i bardziej efektywne podejście do problemów.

Ciągła edukacja i rozwój: Świat się zmienia, a wraz z nim wymagania na rynku pracy. Bycie odpornym oznacza ciągły rozwój, poszukiwanie nowych wyzwań i brak strachu przed porażkami. Napoleon Bonaparte mawiał: „Tylko ten nie popełnia błędów, kto nic nie robi”. Jestem głęboko przekonany, że praca nad sobą zwiększa poczucie szczęścia i wpływa na poprawę jakości życia.

Podążanie własną ścieżką

Rezyliencja to umiejętność, która wymaga czasu i praktyki. Bez wątpienia regularne ćwiczenia w połączeniu ze zdrową dietą zwiększają odporność i szansę na bardziej zrównoważone życie zawodowe. Dbanie o równowagę i zdrowie psychiczne chroni przed syndromem wypalenia w pracy, który jest częstym przypadkiem w dzisiejszych czasach. Pamiętajmy, że różnimy się od siebie i każdy z nas w inny sposób radzi sobie ze stresem oraz wyzwaniami. Ważne jest, aby znaleźć własną drogę i podążać nią z determinacją, dbając o relacje i dobre samopoczucie.

Jako handlowiec byłem świadkiem wielu sytuacji, zarówno tych pozytywnych, jak i mniej przyjemnych. Bazując na wcześniejszym doświadczeniu szybko nauczyłem się trzymać dystans i sprawiać wrażenie profesjonalisty. Odpoczynek od ciągłej pracy to podstawa, dlatego w dni wolne albo się wspinałem, albo chodziłem po górach. Myślę, że gdyby nie ta odskocznia, w ogóle nie zająłbym się pisaniem, które stało się dla mnie formą wyrażania siebie. Dzięki świadomości czym jest rezyliencja i w jaki sposób mogę ją stosować, pewniej spoglądam w przyszłość pomimo przeszkód.

Piotr Cywoniuk