

csolatos egyensúlyi kéréseket feszegetik. Bízom azonban abban, hogy ezzel a cikkel sikerült felhívnom a figyelmet arra, hogy milyen sokrétű és izgalmas munka a külföldön élő embereket coachként elkísérni ezen az úton.

Adler, P. S. (1975). *The transitional experience: An alternative view of culture shock*. Journal of humanistic psychology.

Black, J. S., & Mendenhall, M. (1991). *The U-curve adjustment hypothesis revisited: a review and theoretical framework*. Journal of International Business Studies, 225-247.

Haour-Knipe, M. (2002). *Moving families: Expatriation, stress and coping*. Routledge.

Schneider, S. C., & Asakawa, K. (1995). *American and Japanese expatriate adjustment: A psychoanalytic perspective*. Human Relations, 48(10), 1109-1127.

Ward, C. A., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. Psychology Press.

Papp Eszter

Érzem,
hogy élek!¹

Amikor egyensúlyban van a munka és a magánélet...

A harmonikus életvezetés kiemelt jelentőségű. Miért? Mert munkánk hatással van a magánéletünkre, és viszont. Igazán jó szakmai teljesítményre pedig csak azoktól lehet számítani hosszú távon, akik az élet többi területén is kiegyensúlyozottak. Megnézzük tehát az egyensúly fontosságát a vállalat szempontjából, majd pedig az egyén olda-

láról. Melyek azok a technikák és vezérlevek, melyek segítségével már ma élhetőbb életet élhetünk? Egyensúly. Egyéneként eltérő lehet, hogy mit rejt ez a fogalom, de szerencsés esetben egyrészt tudjuk, hogy számunkra mit tartalmaz, másrészt belső késztetésből törekszünk is afelé. Rengeteg szerepben éljük az életünk, és egyensúlyban ak-

kor vagyunk, ha minden, számunkra fontos labdánk a levegőben van. Igazi zsonglőr mutatvány. Aki ebben sikeres, abból belső erő árad. Az erő forrása ugyanis az egyensúly, avagy a lelki béke. És most itt nem a kirakat-életekről beszélek. Mert ahol csak a látszat van meg, ott libben a függöny egy kisebb szél esetén is, nem csak a váratlan pillanatban.

„Abban viszont nincs semmi meglepő, ha a legerősebb és legellenállóbb ember is elszédül egy váratlan sorsfordulat következtében. A váratlan néha úgy üti főbe az embert, mint a tagló az ökröt. (...) Semmi sem olyan kegyetlen, mint az egyensúly felborulása.” (Victor Hugo)

Mindenre nem lehet felkészülni, van, hogy bukunk is kell. A legnagyobb érdemünk nem az tehát, hogy soha nem bukunk el, hanem az, ha minden bukás után felállunk. Ráadásul többek leszünk, ha tanulunk is belőle, és levonjuk a tapasztalatokat! Mert az életünk változásai előrevisznek!

Változunk, változtatunk, egyensúlyozunk, igénylünk, és elvárunk, de vissza is adunk. Sokszor busásan. A munkavállalók számára például gyakran ösztönzőleg hat, ha lehetőséget kapnak arra, hogy saját maguk osszák be munkaidejüket. A statisztikák szerint egyre nagyobb erre az igény munkavállalói oldalról, tehát aki munkáltatóként ezt megadja a dolgozóinak, az nem csak pihent munkaerővel találkozik másnap is (hosszú távon jobb hatékonyságot biztosítva ezáltal), de a megtartó ereje, motiváló hatása is magasabb egy ilyen cégnek.

És miért éri meg a vállalatnak? Milyen jelei és hozadéka van az egyén harmonikus működésének a vállalat szempontjából a betegállományban töltött időn kívül?

- Eredményesség
- A kényelmes időbeosztással járó kevesebb stressz
- Éberség – ami csökkenti a balesetveszély kockázatát

- Kreativitás
- Helyes döntések meghozatala
- Hatékony konfliktuskezelés
- Koncentrált munkavégzés, valódi jelen-lét
- Elvárt vagy annál jobb teljesítmény

Az erőnk forrása az egyensúly, avagy a lelki béke. De a békeesség nem lassúság vagy álmatagság, esetleg nemtörődömség! Békében élni annyit jelent, hogy szövetséget kötünk az erővel,

„...gyakran
ösztönzőleg hat,
ha lehetőséget
kapnak arra, hogy
saját maguk
osszák be
munkaidejüket.”

ahelyett, hogy harcolnánk ellenük!

Egy munkavállalók körében végzett nemzetközi kutatás eredményei szerint „a szabadon felhasználható idő, a rugalmas időbeosztás sarkall a legjobb teljesítményre. Emellett a másik fontos tényező a nyu-

godt, kiegyensúlyozott lelkiállapot, ami egyrészt a szabadidős tevékenységekből táplálkozik, másrészt a munkahelyi légkör adja meg.” A vállalat versenyképességét pedig nagy százalékban a dolgozói teljesítmény határozza meg. Annak tehát, aki előkelő helyet szeret-

ne elfoglalni a versenyben, érdemes ezt a HR stratégiát a vállalata zászlajára tűznie.

Másrésztől mindnyájan sokat tehetünk azért, hogy élhetőbb életet éljünk. A kulcs a tudatos hozzáállásban rejlik.

Néhány időgazdálkodási tipp és alapelv az egyensúly megteremtéséhez és fenntartásához:

- Tervezze az életét, ne csak sodródjon!
- A megtervezett napirendnek legyen része a családra fordított idő is! Bátran írja be a gyerekei felépését a naptárba, és legyen is ott!
- Jelen-lét. Tartsa erejét és figyelmét a jelenben! Amikor épp csinál valamit, legyen benne teljesen. Vagyis a munkahelyén ne bosszantsa magát otthoni ügyekkel, akkor koncentráljon teljesen a bent feladatokra. Ha elindul haza, akkor előtte „tegye le” a napot; hazaérve pedig élje meg a családi szerepeit!
- A tömeggel ellentétesen mozogjon! Értem ez alatt azt, hogy próbálja az elintézni az utazásait akkorra időzíteni, amikor mások nem, vagy csak kevesen teszik!
- Tömbösítse a feladatait!
- Legyen kreatív és rugalmas, mert hiába tervez, nem láthat minden körülményt előre. Nem egy laboratóriumban élünk, ezért mindig adódhatnak váratlan helyzetek! A lényeg, hogy fókuszáljon a célra, de közben lássa meg az oda vezető úton kínáló lehetőségeket, és éljen is velük!
- Tudjon, és merjen segítséget kérni, illetve elfogadni!
- Legyen aktív résztvevője a szabályok meghatározásának, és tartsa a határait! A hatékony időgazdálkodással felszabadult időt használja befektetésként, és életminősége javítására fordítsa!

Coachként nagyon szeretem, és egyensúly témában hozzám forduló ügyfeleknél szívesen használom a házirajzot, mint eszközt. Jó alap arra, hogy ránézzünk, most

hol tart, és hogyan szeretne valójában élni. Pillanatok alatt kiderül, mi jó, és minek éget a hiánya; min kellene változtatni, ahhoz hogy egyensúlyban legyen. Ösz-

szeegyeztetetők a magánélet és a karrier céljai? Ha így nem, hogyan igen?

Ráadásul a coachingban azt is nagyon szeretem, hogy egyrészt mindenkinek a sa-

ját céljait sikerül meghatározni, másrészt azon az úton haladhat, amin szívesen megy, és ezáltal olyannyira testhezálló, hogy már várja, hogy indulhasson.

Meghatározó olvasmány volt számomra Timothy Ferriss 4 órás munkahét című könyve. Sok benne a szélsőség és a túlzás (már-már etikátlan magatartás, amivel nem szeretnék, és nem is fogok azonosulni), de tartalmaz rengeteg felszabadító gondolatot, amik számomra hasznosak voltak. Közülük az egyik, hogy már most azt az életet éljük, amit szeretnénk, ne a nyugdíjas évekre tervezzünk!

Aki tervez, és dédelgeti magában a vágyakat; kellő figyelmet szentel nekik, az el is éri, amit akar.

Osztom azt a véleményt, miszerint a munka csak egy része az életünknek. Ráadásul az ottani teljesítmény erősen függhet a munkán kívüli élettől: a pihenésre és a családra fordított idő, valamint figyelem arányától és minőségétől.

Dolgoztam olyan emberrel, aki szerette a munkáját, de magánélete érdemben nem volt, így lassanként a munkahelyi sikerek töltötték be a párcapcsolat hiánya okozta űrt. Viszont egy idő után a pótcselekvések nem tudnak annyi örömet hozni, hogy kiegyensúlyozott legyen, így borult az egész szerkezet.

Harmónia, feltöltődés, egyensúly, jóllét, tartalmas élet, minőségi idő, önmegvalósítás, teljes élet, az élet maga és még folytathatnám. Szavak. Megtöltve tartalommal.

Jegyzet

¹ Forrás: egy férfi ügyfelem visszajelzése a munka-magánélet egyensúly témában tartott csoport coaching kapcsán.

