



EKSPERT OPTYK

okiem
eksperta

• artykuł sponsorowany •



Tomasz Puślecki
współzałożyciel Ekspert Optyk

KIEDYŚ TO BYŁO...

CZYLI KRÓTKA HISTORIA O POCIE, KRWI I ŁZACH

Są wakacje, czas wypoczynku. Część z nas, optyków, regularnie pozwala sobie na urlop, inni robią sobie przerwę raz na kilka lat. Z tyłu głowy mają ciągle to, że nie mogą zostawić pracy, biznesu, który ma zarabiać pieniądze, generować wzrost i być efektywny. Podczas odpoczynku nie odpoczywają głęboko. Nie wchodzą w nowe doświadczenia, ale nieustannie myślą o pracy. Jeśli nie zamykają salonu, to dzwonią sprawdzić, co się dzieje. Tam zaś przejmujący odpowiedzialność pracownicy zastanawiają się, czy ich kompetencje są oceniane za nisko, że wymaga się od nich stałego raportowania na odległość. A oni także dzień w dzień stają w obliczu swoich stresów – roszczeniowych czy niezdecydowanych klientów, pracy w weekendy, rosnących celów sprzedażowych i wielu innych.

Dobrostan – już pewnie każdy z nas słyszał, że należy o niego dbać. To nic innego, jak komfort psychiczny i fizyczny. Nazywany z ang. „work-life balance”, czyli równowaga między pracą a życiem prywatnym. Jestem z pokolenia, w którym wartością były „krew, pot i łzy”, a dobrostanem było spełnienie podstawowych potrzeb z piramidy potrzeb Masłowa. Polska, wstającą z kolan socjalizmu, pracowała na podstawy egzystencjalne.

Z czasem, kiedy społeczeństwo się bogaciło, wspinaliśmy się ku szczytowi – zaczynając dbać o wyższe potrzeby z hierarchii, aż ku potrzebom uznania i samorealizacji. Dbanie o poczucie szczęścia, równowagi czy satysfakcji nabierało znaczenia. Podobnie jak zrozumienie roli odpoczynku, który jest i ważny, i potrzebny, i przyjemny. Warto być **uważnym na zmiany potrzeb, światopoglądowe i multigeneracyjne** i nie ignorować ich.

Tempo życia, które rośnie i będzie rosło, powoduje, że stajemy przed koniecznością zmierzenia się z **wyzwaniem**

integrowania każdej płaszczyzny życia, aby dobrostan praktykować. Mówi się już z ang. o „work-life integration”. W przeciwnym razie stanimy przed poczuciem przepracowania, braku chęci do pracy, braku motywacji, drażliwości, poirytowania, czy o wiele bardziej dotkliwych skutków immunologicznych.

Praca, życie prywatne, bezpieczeństwo zdrowotne, kondycja psychiczna stały się nierozłączne. Wszystkie sfery życia przeplatają się, a role życiowe nie są od siebie oddzielone wraz z wybiciem godziny otwarcia salonu czy jego zamknięcia. Praca w handlu, która wymaga skupienia na kliencie, nie odcina nas od roli matki czy ojca, dziecka, przyjaciela czy innych ról życiowych. Kiedyś było inaczej, nie było komórek, komunikatorów, technologii i oczekiwanie pełnego skupienia miało inny wydźwięk. Teraz je mamy i **warto szukać rozwiązań na miarę naszych czasów, aby integrować różne płaszczyzny i możliwości, a nie udawać, że nie istnieją.**

Każdy z nas powinien podejmować

działania profilaktyczne takie jak: aktywność fizyczna, odpoczynek, relaks czy hobby. Pomagają one w wychodzeniu ze stresu. Rynek pracy przyszłości uwzględni miejsce dobrostanu zdrowotnego i psychicznego. To człowiek i jego rozwój jest ważny dla przyszłości naszych biznesów optycznych – to, jak zarządza emocjami, czasem, jak myśli kreatywnie, jakie ma relacje ze współpracownikami. Jeśli chcesz doskonalić organizację, myśl i działaj systemowo. **Razem z naszymi zespołami budujemy organizacje szczęśliwych ludzi, ciepłych relacji i efektywnych procesów.**

Czas otrzeć krew, pot i łzy i elastycznie szukać stanu równowagi i dobrostanu, bo wehikuł czasu nie przeniesie nas wstecz. Między innymi o tym, jakie zmiany powinny nas obchodzić coraz bardziej, mówimy na naszych seminariach „O sztuce zarządzania, czyli zarządzanie z wizją”. Kolejne planowane jest po wakacjach, 08-09.09.2023 we Wrocławiu. Zapraszamy! Szczegóły dostępne są na stronie: www.ekspert-optyk.pl/sztukazarzadzania