

KIÉGÉSTŐL AZ EGYENSÚLYIG IDŐMANAGEMENT ESZKÖZEIVEL

Katona Melinda, Borealis

www.borealisconsulting.hu

Email.melinda.katona@borealisconsulting.hu

+36304453487

KIÉGÉS EGYENSÚLY-IDŐMANAGEMENT

Témakörök

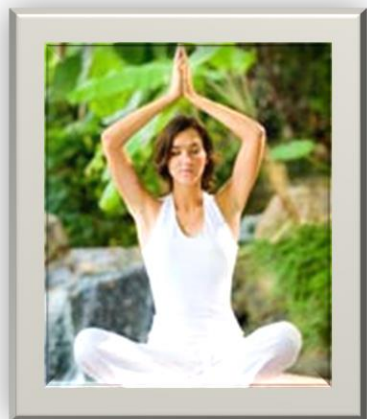
Ismerkedés

- egymással és a munka-magánélet egyensúllyal
- a kibillenés eredményével - Hová vezet?
- Tudatosítás
- Időgazdálkodás
- megoldásfókusz
- célok, irányok
- erőforrások
- eszközök, INSPIRÁCIÓ



Életünk meghatározó dimenziói

„ÉN” ÉS A KÜLVILÁG



CSALÁD, BARÁTOK



MUNKA, KARRIER



KULTÚRA & SZOCIÁLIS KÖRNYEZET

KIÉGÉS - MIT IS JELENT EZ ?

BURNOUT?

- “**Gyerekkortól** meghatározóvá válik az a felfogás, hogy **minden egyes cselekedetünk értékelhető és összemérhető** kell legyen, hogy a **tökéletesedés és a teljesítményelv** kell meghatározzon mindent.”
- “**Szüleik felől** ott az igény, hogy a család státuszát megőrző, **stabil egzisztenciát** alakítsanak ki, másrészt viszont **erős a kortárs nyomás** is, hogy olyan munkát találjanak maguknak, ami **menő.**”
- “Egyre több a munkával töltött idő és **egyre kevesebb a szabadidőnk**, úgy nő a nyomás, hogy azt a kevés szabadidőt, ami maradt, a **lehető „leghasznosabban”** töltsük el, de sokkal **nehezebb** másokkal **egyeztetni az időbeosztásunkat.**”

*"A szindróma **krónikus** emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő **fizikai, érzelmi, mentális kimerülés**, mely a **reménytelenség és inkompetencia** érzésével, **célok és ideálok elvesztésével** jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó **negatív attitűdök** jellemeznek."*

(H. J. Freuderberg)



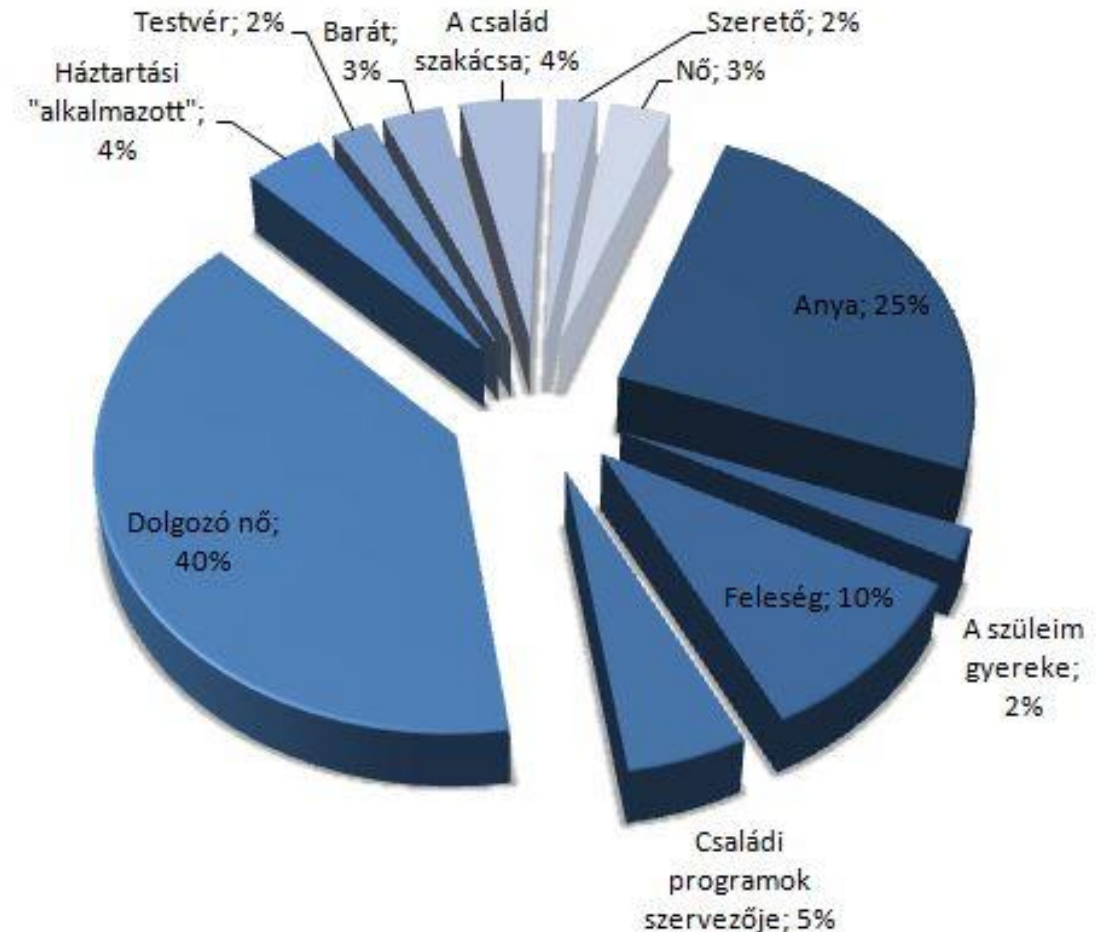
A „WORKAHOLIC” KULTÚRA

TE IS MAXIMALISTA VAGY?

SZEREPEIM

SZEREPTORTA
A BEFEKTETETT IDŐ ÉS ENERGIA
ALAPJÁN

+ AZ IDEÁLIS SZEREPTORTÁM A
VÁGYOTT IDŐBEOSZTÁS
ALAPJÁN



A „WORKAHOLIC” KULTÚRA

ÚT A KIÉGÉS FELÉ ...

1. IDEALIZMUS - LELKESEDÉS, BIZONYÍTÁS --- TÚLTERHELTSÉG (teljesítménykényszer)
 2. REALISZTIKUS SZAKASZ --- EGYENSÚLY
 3. STAGNÁLÁS --- BELEFÁRADÁS, KIÁBRÁNDULÁS
 4. FRUSZTRÁCIÓ --- ALKALMATLANSÁG ÉRZÉSE, VISSZAHÚZÓDÁS
 5. APÁTIA --- KILÁTÁSTALANSÁG - KÖZÖNYÖSSÉG, ÉRZÉKETLENSÉG
- >> PSZICHOSZOMATIKUS TÜNETEK . BEAVATKOZÁS, SEGÍTSÉG SZÜKSÉGESSÉGE

FIZIKAI / MENTÁLIS / ÉRZELMI KIMERÜLÉS



TESTI-LELKI EGYENSÚLY : MUNKA-MAGÁNÉLET EGYENSÚLY

- FAKE BREAK + MEDITÁCIÓ

MA: gyógyító Buddha nap van - tegyél az
egészségedért! 100-szorosan kapod vissza!
:)

YWWTL

*Breathe in
Breathe out ...
C'mon inner peace
I don't have all day !*



A black and white portrait of Albert Einstein, showing his characteristic wild, white hair and mustache. He is looking directly at the camera with a thoughtful expression. The background is dark.

Nézz rá, mint egy “kívülálló”!

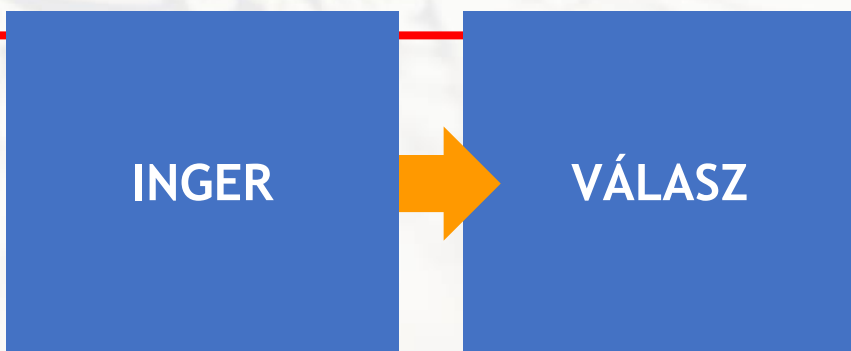
“Egy problémát nem lehet ugyanazzal a gondolkodásmóddal megoldani, amivel azt létrehoztuk.”

- Albert Einstein

Reaktív viselkedés

A reaktív emberek engedik, hogy olyan külső tényezők mint mások hangulata, érzelmei, vagy külső körülmények hatással legyenek az ő reakciójukra, válaszaikra.

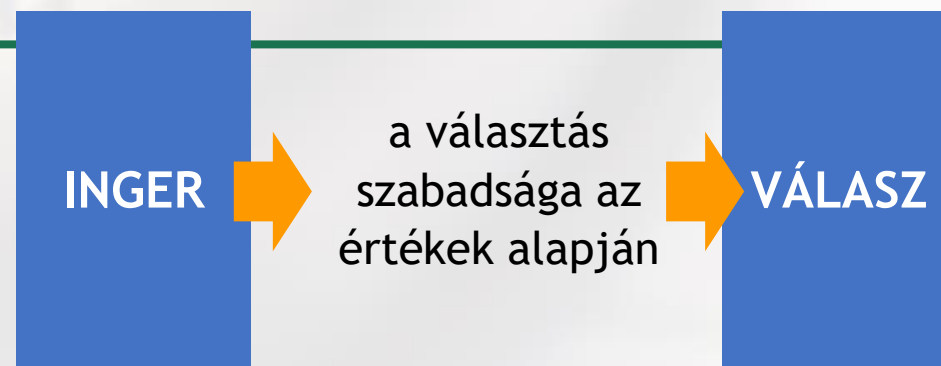
-> Csak egy kis rés van az inger és a válasz között.



Proaktív viselkedés

A proaktív emberek a szabadság határait használják annak érdekében, hogy a lehető legjobban az értékeik szerint cselekedjenek.

-> választási szabadságuk nő, jól használják a teret az inger és a reakció között.



A NÉGY FŐ EMBERI TÉNYEZŐ

A proaktív emberek négy dolgot alkalmaznak:

- **Én-tudat** – A gondolatok, a hangulat és a viselkedés vizsgálata.
- **Képzelet** – A tapasztalatok és a jelenlegi valóságon túlnyúló vizualizáció.
- **Lelkiismeret** – A helyes és a nem helyes megértése és a személyes integritás.
- **Szabad akarat** – A külső hatástól független cselekvés.

Reaktív és proaktív kommunikáció

Reaktív

“Mennem kell.”
“Annyira feldühít.”
“Nem tudok mit tenni.”
“Bárcsak...”



Proaktív

“Úgy döntök, hogy megyek.”
“Én irányítom az érzéseimet.”
“Tárjunk fel alternatívákat.”
“Képes vagyok...”



“Can Do” attitűd

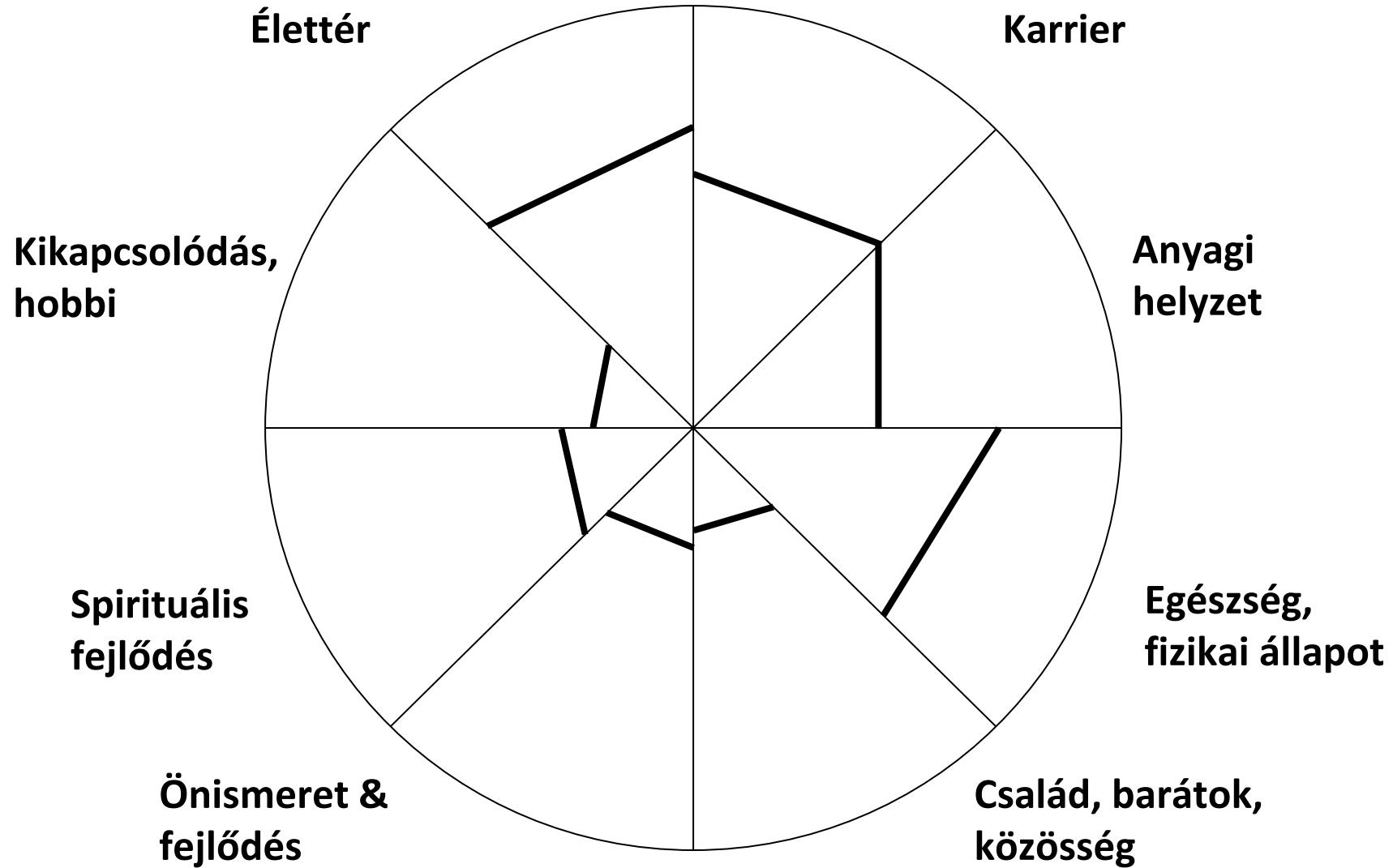
- “**Igen, de...**” helyett használjuk: “**igen és...**”
- A “**miért nem**” helyett “**Hogyan igen**”!
 - “**miért nem**” **szemlélet:** rombolja önbecsülésünket, fogságban tart, önbeteljesítő jóslatként működik
 - “**hogyan igen**” **szemlélet:** építőleg hat, felszabadít, tágítja a tudatunkat és világlátásunkat
 - A figyelem és ezért a tettek (!) és fókusz arra irányul, hogy amit kitűzünk célul, amire vágyunk, azt hogyan érhetnénk el.
 - sorra vesszük, hogy ki és mi segíthetne, mit kell elsajátítsunk a továbblépéshez.
- A legnagyobb különbség: **KÉPESNEK TARTOM MAGAM ARRA, HOGY ELÉRJEM AZT, AMIRE VÁGYOM!** - még nem megy, de menni fog!

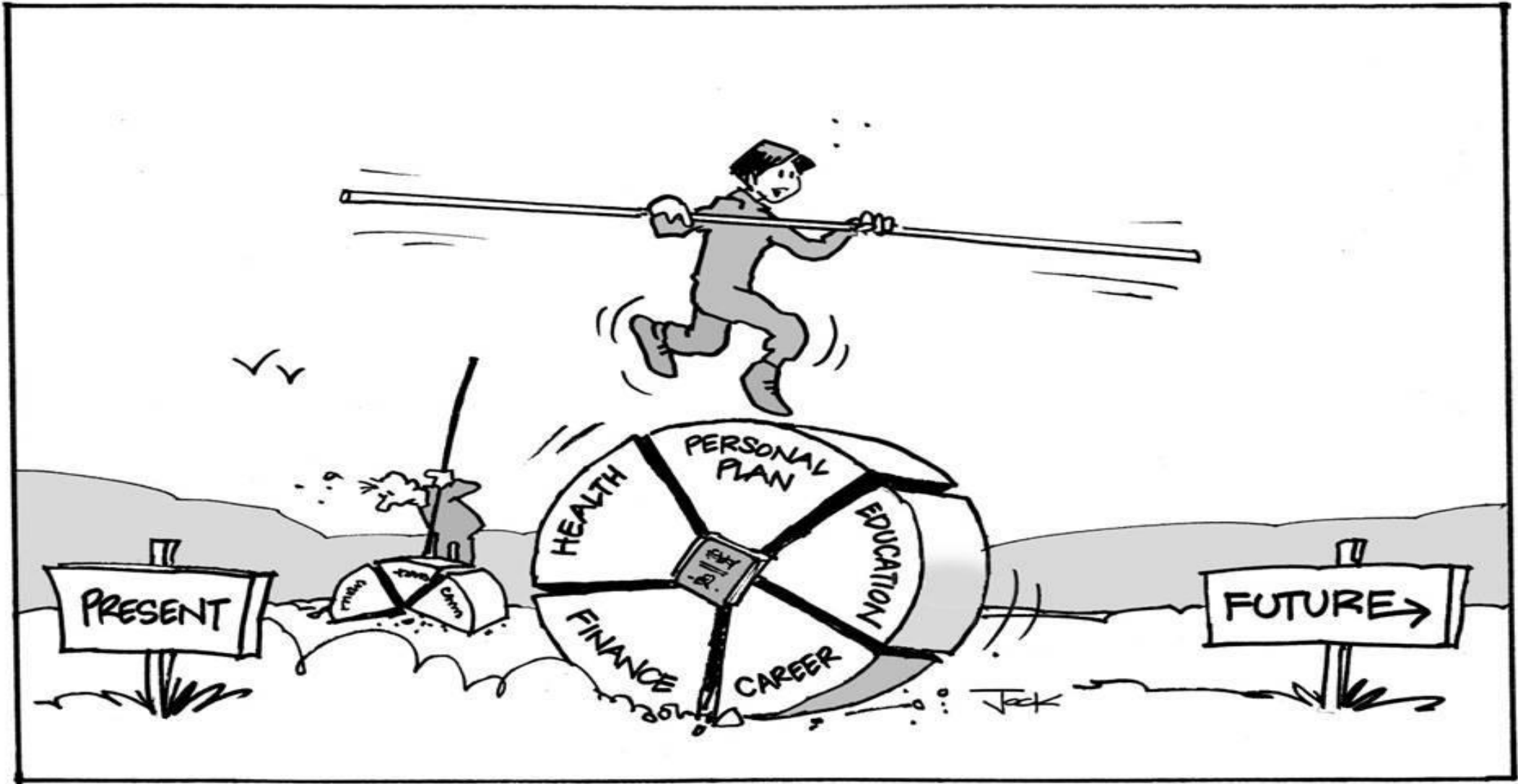


Tiltólistás: Soha, mindig, állandóan...

Használj de helyett ÉS-t! *Tudom, hogy furán hangzik és mégis meg lehet csinálni 😊*

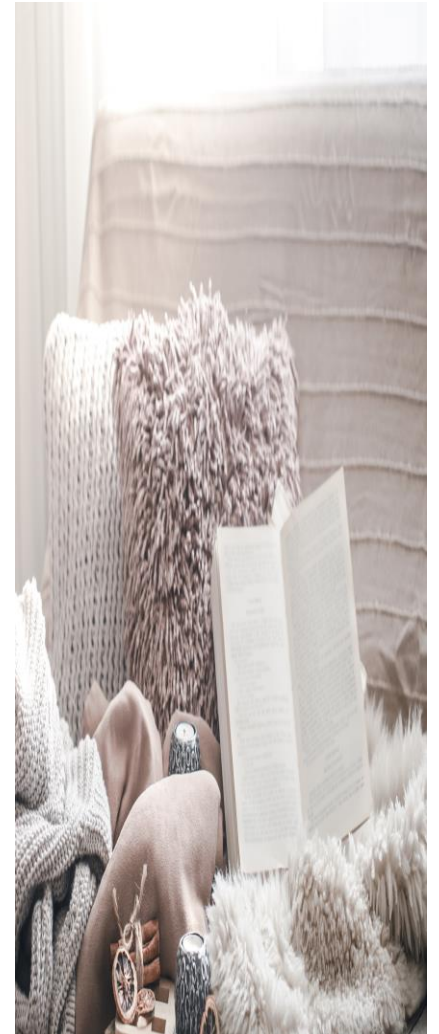
Az életkerék





Életutad az életkerekeddel

- Jelenleg mi az ami érdekes , izgalmas a munkádban, munkádon kívül?
- Mivel küzdesz jelenleg a munkádban, a munkádon kívül?
- Hogyan irányítod, vezeted az életed?
- Miről szólt eddigi életszakaszod?
Mi volt eddigi életed témája?
- Mit szeretnél életed témájaként a következő 20 évre?
- Mi segít neked, hogy azzá válj, akivé szeretnél?
- Mi gátol abban, hogy azzá válj akivé válhatsz?



AZ IDEÁLIS JÖVŐ VÍZIÓJA

TUDATOSÍTSD:

- IDEÁLIS / SZÜKSÉGES /VÁLASZTOTT SZEREPEIM (MI AZ 5 LEGFONTOSABB?)
- BAKANCSLISTÁM
- MÚLTBELI TAPASZTALATAIM - DÖNTÉSEK, SIKEREK, KUDARCOK - AMIT TANULTAM BELŐLÜK...
- GYEREKKORI ÁLMOK, KÖVETENDŐ PÉLDAKÉPEK
- ÉRTÉKEIM - ÉRTÉKRENDEM
- MOTIVÁCIÓK, “MIÉRTEK” - SZENVEDÉLYEK (HOBBI...)
- MILYEN SZOKÁSAIM VANNAK? HOGYAN VÁLTOZTATOK? - HOGYAN LEHETNE JOBBAN?
- FIGYELJ A MEGÉRZÉSEIDRE

A jövőkép elérésének feltételei

- Folyamatos motiváció
- A változások pozitív elfogadása és kezelése
- Meggyőződés – elkötelezettség a célok iránt
- Az eredmény pontos meghatározása
- Az ötletek kimunkálása és megfelelő tesztelése
- Együttműködés másokkal
- Mások bevonása
a jövőkép alakításába
- Tanulás



Jövőkép megvalósulását segítő magatartás

Bizalom

Szenvedély – lelkesedés

Hit

Egyszerűség

Realitás érzék

Hitelesség

Személyes példamutatás

Önmotiváció

Mások motiválása és inspirálása



SMASH célok

Specifikus	Mérhető	Elérhető	Nyújtható	Harmonikus
Határozd meg az elvárt eredményt tiszta és egyértelmű úton	Tiszta, numerikus siker kritériumok	Motiváció fenntartása	Még a lehetőségekben belül, de plusz erőfeszítést követel	Munka
Nincs félreértés	Teljesítmény hangsúly	Nem könnyű		Emberek
Munkavállaló és munkaadó egyetértésben	Segít az értékelésben			Pénzügyi stabilitás
Közös standard segíti a mérést				Család

Bölcsek igazsága

Bölcsek bölcse mi a legcsodálatosabb ajándék a világon?

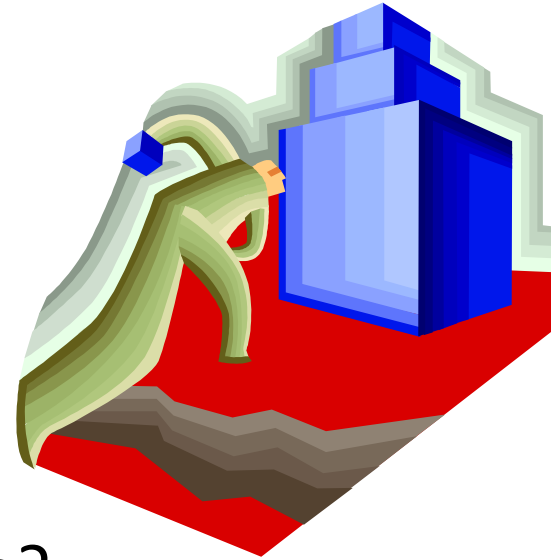


A legcsodálatosabb ajándék lenne a világon, ha birtokában lehetnénk mindannak az időnek, amire csak szükségünk lenne – de ez csupán rendelkezésünkre áll.

Sikeres és tartalmas élet titka

HATÁROZZUK EL

- Mit akarunk csinálni?
- Kivé akarunk válni?
- Hová akarunk eljutni?
- Mekkora jövedelmet akarunk?
- Mi mellett kötelezem el magam?



- *Az idő mindig annak az oldalán van, akinek világos céljai vannak.*
- *Az időnek két dimenziója van – óra és energia.
Ha elvesztegetjük az egyiket, elvesztegetjük a másikat is.*

Az idő négy leggyakoribb ellensége

- **Halogatás** – oka a határozatlanság – *konkrét időpont meghatározása*
- **Majd** – *a cselekvés a majd-kór leghatékonyabb ellenszere*
- **Felmentést** találunk a tétlenségre – *cselekvés*
- **Megbánás** - *A tegnap az elmúlt éjszaka befejeződött*



Az energia négy leggyakoribb ellensége

- **Sikertelenségérzés** - frusztráció
 - a csalódásokat az élet elkerülhetetlen részeként kell kezelnünk
 - Eliot : Ha akadályba ütköztem vagy sikertelen voltam olyasmiben, amit nagyon a szívemen viseltem, azonnal valami másba fogtam. Olyasmibe, amibe eredményre jutottam. Közben állandóan figyeltem , mikor nyílik újból alkalom, hogy folytassam haladásomat az eltorlaszolt úton.
- **Ingerültség**
 - mérlegelni - megéri az elpocsékolt idegi energiát az eset vagy sem
- **Türelmetlenség**
 - elfoglalni magunkat, cselekvés
- **Aggódás**
 - reális okok kiderítése
 - cselekvés



Prioritások felállítása
Feladataink rangsorolása
ABCD rendszer- Feladat

<p>A. Fontos és sürgős</p>	<p>B. Fontos, de nem olyan sürgős</p>
<p>C. Nem olyan fontos, de sürgős</p>	<p>D. Nem annyira fontos és nem is sürgős</p>

Tervezés

- Tippek a napi tervezéshez
 - Mikor a napi tervet
 - Mivel kezdjük a napot
 - Stand-by feladatok
 - Találkozó magammal
 - Nagy bőröndök elve
- Tippek hosszú távú tervezéshez
 - Smart objectives
 - Legyenek céljaink és B tervünk is
 - Mérföldkövek lefektetése
 - Eredmények , részeredmények kiértékelése
 - Visszacsatolás

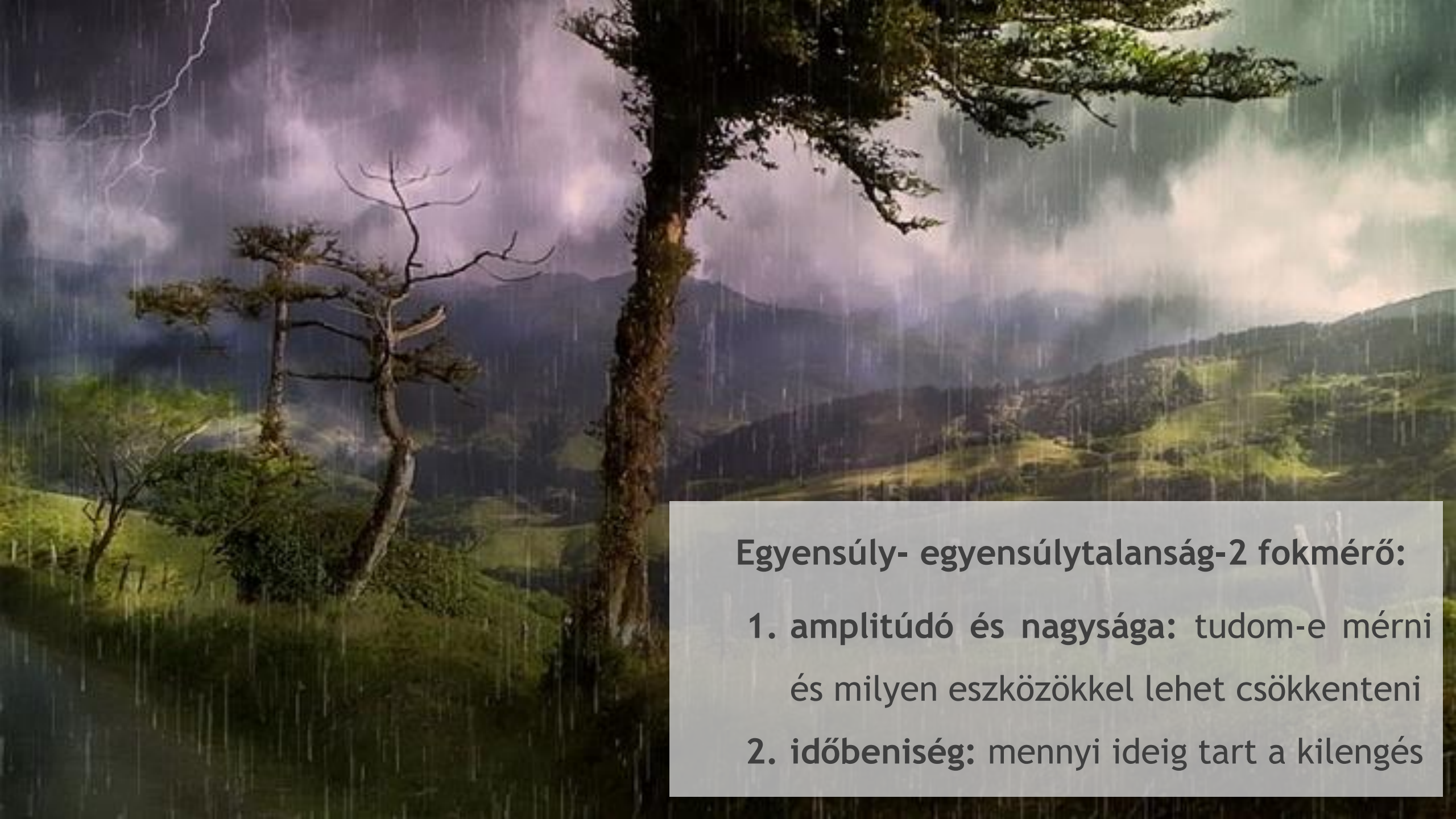
Aggodalom - Kérdés - Cselekvés



Cselekedj!

*“Jó hírt kaptunk! Mostantól
önállóan kell kijutnunk innen!”
(Életben maradtak)*





Egyensúly- egyensúlytalanság-2 fokmérő:

1. **amplitúdó és nagysága:** tudom-e mérni és milyen eszközökkel lehet csökkenteni
2. **időbeniség:** mennyi ideig tart a kilengés

ÖNISMERET - Tanuld önmagad!

Mi gátol az egyensúly elérésében? Mi

- Légy tökéletes! – perfekcionizmus, nem hibázhatsz! Nem vagy elég jó!
- Légy erős! Bírd ki! – ne mutasd ki az érzéseidet, igényeidet!
- Tegyél erőfeszítéseket! – küzdj, próbálkozz, próbáld meg - de sose érj oda -, várj a tökéletes időzítésre!
- Szerezz örömet! – másoknak rendeld alá magad, hajts mások elismerésére!
- Siess! – nincs elég idő semmire, rohanni kell, nincs idő kikapcsolódni.



“Legyél olyan, mint a gyertya: világíts másoknak, közben emészd el magad!” Birtalan Balázs

Könyvajánló: F. Várkonyi Zsuzsa: Tanulom magam

Adj magadnak engedélyt!

- Légy tökéletes! -> Jó vagy úgy, ahogy vagy.
- Légy erős! -> Légy nyílt, és fejezd ki a kívánságaidat!
- Tegyél erőfeszítéseket! -> Tedd meg!
- Szerezz örömet másoknak! -> Szerezz örömet magadnak!
- Siess! -> Adj időt magadnak!



MILYEN LENNE, HA ÚGY ÉBREDNÉL, HOGY EGYENSÚLYBAN VAGY?

MEGOLDÁSFÓKUSZ

- Mit jelent neked az 1 és mit a 10?
- Hol vagy most?

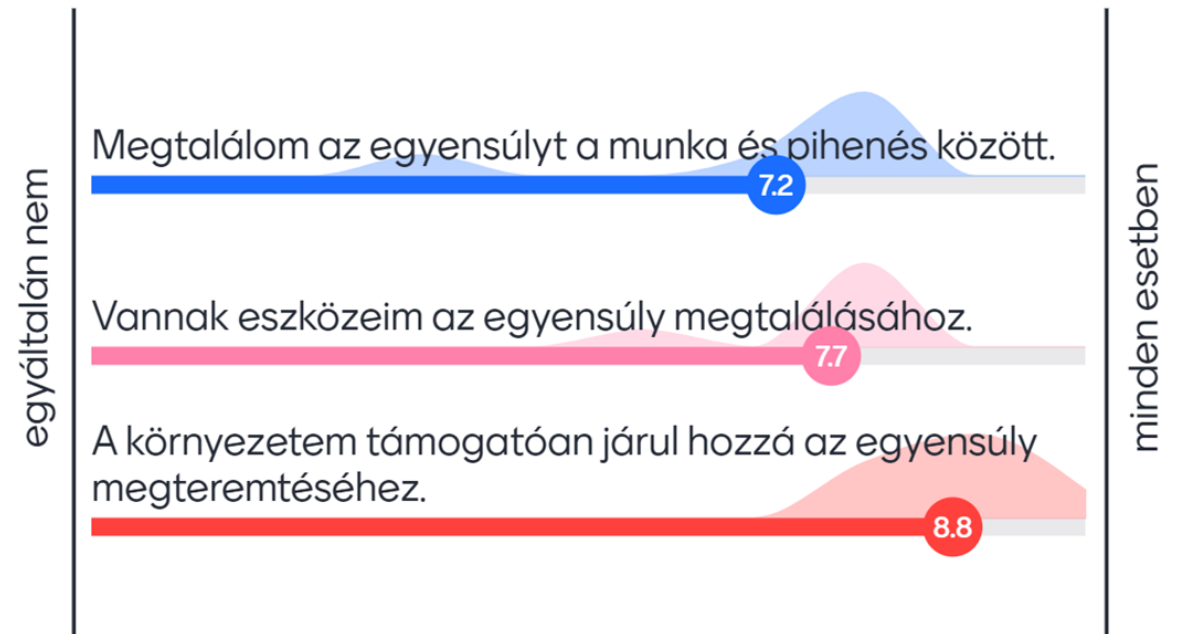


Nézzük a skálát!

Multi skála

- Mi az átlag?
- Te hol vagy?

Hogy állsz most mindezzel?



MILYEN LENNE, HA ÚGY ÉBREDNÉL, HOGY EGYENSÚLYBAN VAGY?

FÓKUSZ A MEGOLDÁSON

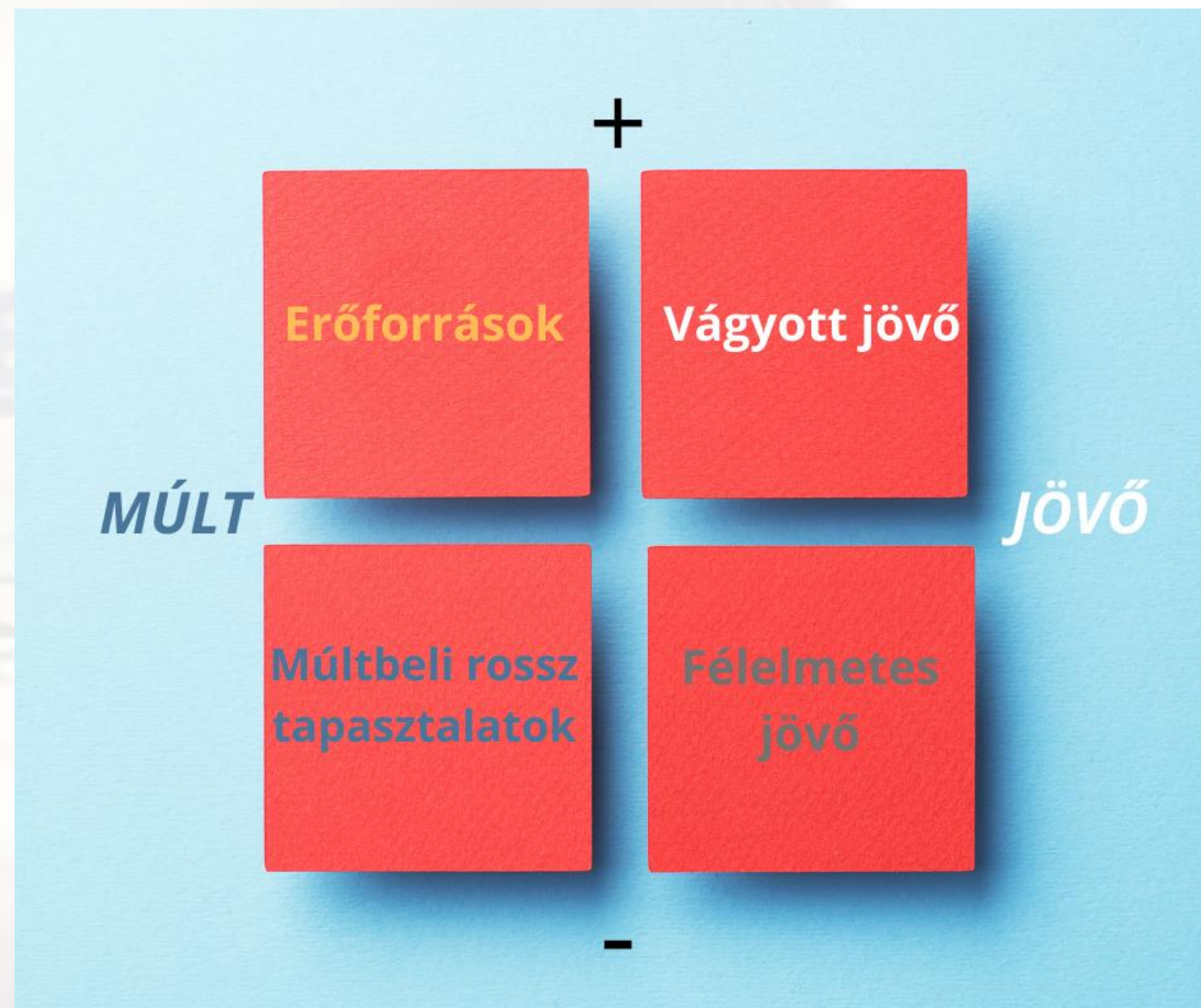
- Tegyük fel, hogy valahogyan eggyel előrébb jutsz a skálán!
- Miből veszed észre, hogy már eggyel előrébb vagy?
- Mi más itt?
- Mit tudsz itt, amit előtte nem tudtál?



KERESS KIVÉTELEKET!

ESEF

- **megoldásközpontú**, solution focused, SF (magyarul esef), brief=rövid
- **Szemlélet és eszköztár**, a 80-as években **Insoo Kim Berg** és Steve de Shazer nyomán
- Halmozottan problémás esetek
- **90-es évek közepe óta üzleti környezetben** is használják



MI AZ, AMI MEGVAN ÉS AMI MÉG KELL AZ EGYENSÚLYHOZ ?

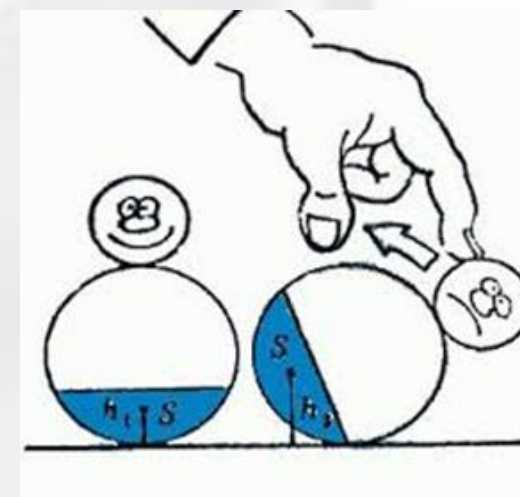
AZ EGYENSÚLY PILLÉREI

1 – HONNAN TUDOD, HOGY MEGVAN AZ EGYENSÚLY?

2 – TE MIT TESZEL, HOGY ELÉRD? MIT LEHET MÉG
TENNI?

3 – MI KELL AZ EGYENSÚLYHOZ?

REZILIENCIA



MI AZ, AMI MEGVAN ÉS AMI MÉG KELL AZ EGYENSÚLYHOZ ?

AZ EGYENSÚLY PILLÉREI

- FIZIKAI EGÉSZSÉG, AKTIVITÁS
- SZELLEMI NYITOTTSÁG, MOTIVÁCIÓ
- LELKI BÉKE, ÉRZELMI STABILITÁS
- TÁMOGATÓ KAPCSOLATOK - CSALÁD, BARÁTOK...



ASSZERTIVITÁS

A NEMET MONDÁS KÉPESSÉGE



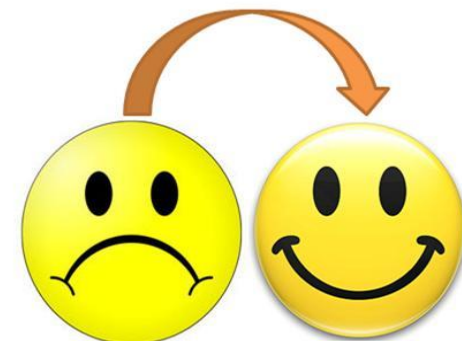
- ÖNISMERET - SZÜKSÉGLETEK FELISMERÉSE
- BELSŐ ÉS KÜLSŐ ELVÁRÁSOK KEZELÉSE
- MEGFELELŐ ÖNÉRTÉKELÉS
- HATÁROK MEGHÚZÁSA
- TUDATOSSÁG ERŐSÍTÉSE
- KOMMUNIKÁCIÓ
- ÉRTÉK- és ÖNKÉPVISELET
- KONFLIKTUSKEZELÉS

CHA	JO	NON	LEAI
YOX	EZ	YOQ	NA
RARA	NEM	IIE	TE
NO	HAYIR	A'OLE	NU
MAYA	NEIN	INGEN	ANI
BU	KORE	NEE	NIE
NEI	HET	NOOK	VALA

Stressz-kezelési technikák

Kezelési módok

- Konfliktusok vállalása, kezelése
- Kibeszélő-show
- Társas kapcsolatok ápolása
- Fizikai kondicionálás
- Egészséges táplálkozás
- Intim-idő, magán-idő rendbe tétele
- Kis szünet beiktatása
- Levegővétel
- Pillanatnyi kilépés, elterelés, majd kemény munka: tudatosítás
- Stressz-források meghatározása
- Külső-belső reakciók feltérképezése
- Stressz-technikák „gyűjtése”
- Önismeret mélyítése (pl.: nemet mondás)
- Szervezési technikák (pl.: időgazdálkodás)



Stressz-okok csoportjai

- A. Okok, melyeket irányítani tudsz**
- B. Okok, melyeket befolyásolhatsz (például a kezelésükhöz segítséget kérhetsz)**
- C. Okok, melyeket nem tudsz irányítani, kénytelen vagy együtt élni velük vagy elengedni...**

Az okot a megfelelő helyre sorold

Tedd fel magadnak a kérdést: “Mennyire rossz ez ahhoz képest, ami igazán számít az életben? Halálos? Csődbe megyek tőle? Belerokkanok? Nem lesz mit enni?”

Kerüld el a negatív képzelődéseket

Az emberek sokszor felnagyítják a negatív következményeket. Ne gondolj előre a gondokra. Ha ezek mégis gyötörnek, kérdezd meg magadtól: Valóban ez történik? Mennyi esélye van annak, hogy ez bekövetkezik? (11 000 000:1)

Amit irányítani tudok...

- Hogyan érezzem jól magam
- Mit mondjak
- A magamban kialakult kép megváltoztatása
- Mennyire pozitív a magatartásom
- Milyen gyakran edzek
- Mit iszom, eszem
- Mit gondolok magamról
- Meddig érzem rosszul magam
- Hogyan dicsérek
- Hogyan szervezek
- Milyen lehetőségeket nyújtok másoknak
- Mit gondolok másokról
- Hogyan sajátítok el készségeket
- Milyen kockázatokat vállalok
- Mikor telefonálok
- Hová utazom
- Meddig haragszom
- Mikor bocsátok meg
-
-

Amit befolyásolni tudok...

- Az emberekhez való viszonyom
- Egy verseny végkimenetele
- Pontosnak lenni
- Másoknak eladni, másokat meggyőzni
- A környezetem hangulatát
- Egyéni gazdasági helyzet
- Amit a hozzám közeledő emberek tehetnek
- Hogyan, milyen körülmények között dolgozom
- Mi történjen velem a halálom előtt
-

Amit nem tudok irányítani

- Időjárás
- A múlt
- Örök fiatalság, élet
- Meccseredmény
- Lottó
- Az idő múlása
- Genetikai hibák
-
-



Assisi Szent Ferenc imája (1182-1226)

“Uram, adj türelmet,

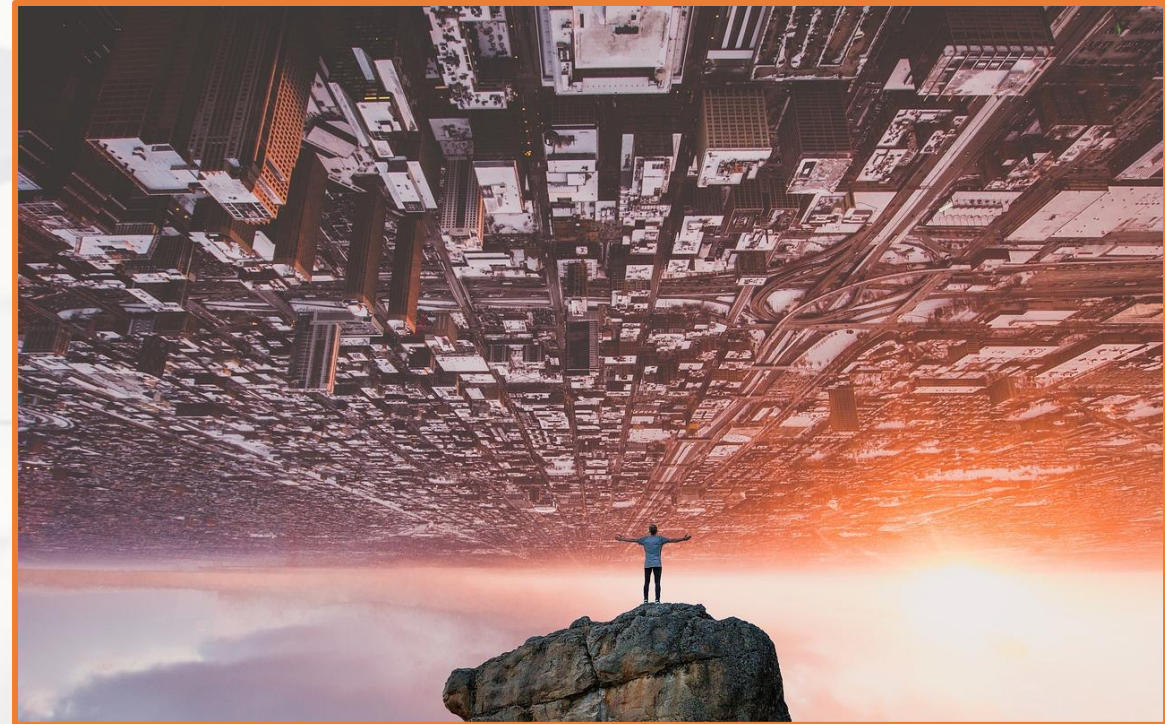
Hogy elfogadjam amin nem tudok változtatni,

Adj bátorságot, hogy megváltoztassam,

Amit lehet,

és adj bölcsességet,

Hogy a kettő között különbséget tudjak tenni.”



BEST PRACTICES

1. SZERESD MAGAD! - TARTSD TISZTELETBEN AZ IGÉNYEIDET, SZÜKSÉGLETEIDET
2. ENGEDD EL A PERFEKCIONIZMUST! – AZ ELÉG JÓ IS ELÉG
3. LEGYEN ÁTMENET A MUNKÁBÓL A MAGÁNÉLETBE (és fordítva)
4. KAPCSOLD KI RENDSZERESEN AZ OKOS ESZKÖZEIDET!
5. LEGYEN NAPTÁRAD – DE CSAK EGY - ÉS CSINÁLJ LISTÁT!
6. NE SODRÓDJ – TERVEZZ! – ÉS TERVEZD BE A VÁRATLANT IS
7. PRIORIZÁLD A MOZGÁST! - MOZOGJ ÉS MEDITÁLJ RENDSZERESEN!
8. KORLÁTOZD AZ IDŐRABLÓ DOLGOKAT ÉS EMBEREKET!
9. VÁLTS PERSPEKTÍVÁT ÉS VÁLTOZTASS! STRATÉGIÁT, SZOKÁSOKAT!
10. NE MARKOLJ SOKAT, HALADJ KIS LÉPÉSEKKEL, DE KITARTÓAN!



*„Mindnyájunkban sokkal több rejtett mélység
van mint amit sikerül felfedeznünk.*

*Hacsak nem kreálunk egy olyan környezetet ami
lehetővé teszi, hogy felfedezzük lehetőségeink
határait, soha nem tudjuk meg milyen értékek
rejlnek bennünk.”*

Muhammed Yunus - Nobel Díjas

Köszönöm a figyelmet!

Katona Melinda

+36 30 445 3487

info@borealisconsulting.hu

Borealis Consulting

Cégeket fejlesztünk

