



Sandro Kraljević, magistar psihologije, stručnjak za razvoj poslovanja

Kako se kontrolirati kad nam zbog šefa PUKNE FILM?

Svatko se od nas barem jednom našao u situaciji na radnom mjestu gdje je na vlastitoj koži osjetio koliko emocije mogu imati štetnih posljedica po našu fizičku i psihičku dobrobit

Emocije su sastavni dio života svakog čovjeka. Da nema njih, naša svakodnevnica zasigurno ne bi bila uzbudljiva i zanimljiva kao što jest. Upravo su emocije odgovorne za svaki dobar osjećaj koji je uslijedio nakon odlično obavljenog zadatka na poslu, uspjeha u nekom važnom projektu ili, jednostavno, iskrenog zagrljaja voljene nam osobe. S druge strane, upravo su te iste emocije često odgovorne za lošu suradnju na radnom mjestu i nekvalitetne međuljudske odnose kako u poslovnoj, tako i u privatnoj sferi života. Zbog negativnog utjecaja emocija često se dogodi da poslovni pregovori između tvrtki ne odu u željenom smjeru, klijenti odlaze jer više nisu zadovoljni kvalitetom suradnje, a loša se atmosfera vrlo brzo može proširiti čitavom tvrtkom. Štoviše, istraživanja su pokazala da, zbog negativnog utjecaja koje emocije imaju na svakodnevno poslovanje, tvrtke na godišnjoj razini gube milijune dolara!

Svatko se od nas barem jednom našao u situaciji na radnom mjestu gdje je na vlastitoj koži osjetio koliko zapravo emocije mogu imati štetnih posljedica po našu fizičku i psihičku dobrobit. Zamislite situaciju u kojoj ste od svog šefa dobili iznenađni zadatak da napišete vrlo detaljan i opsežan izvještaj u sljedećih nekoliko dana zbog čega ćete, ne samo morati pomaknuti ostale poslovne obveze, nego i sigurno ostati prekovremeno svakoga dana dok ga ne napišete do kraja. U potpunosti je razumljivo da ste zbog toga nezadovoljni, ali ćete se vrlo vjerojatno ipak primiti posla. Konačno, dovršavate izvještaj i, vidno iscrpljeni od posla, predajete ga šefu. On pak nije nimalo zadovoljan i kaže vam da

neke dijelove izvještaja morate odmah prepraviti. Sada zastanite na trenutak i probajte se zamisliti u toj situaciji. Koje bi vam misli prolazile kroz glavu? Kako biste se osjećali? Štobiste u konačnici rekli svom šefu? Gotovo je sigurno da nijedna od te tri komponente nije pozitivna.

Kvalitetno upravljanje vlastitim emocijama Bez obzira na to imate li poriv odbrusiti svom šefu, baciti mu izvještaj u lice ili, čak, fizički nasrnuti na njega, činjenica jest da bi se u takvoj situaciji svatko od nas vrlo teško kontrolirao kako ne bi neprimjereno reagirao. Koliko god su takve reakcije opravdane i vrlo prirodne svakome od nas, one su ipak itekako neprimjerene i zasigurno bi nam donijele još veće probleme na radnom mjestu. Upravo

se u tome vidi koliko je zapravo važno znati kvalitetno upravljati vlastitim emocijama.

Negativne emocije se ne moraju javiti samo zbog velikog izvještaja. Naprotiv, one se mogu javiti zbog niza drugih, najbanalnijih razloga. Prijateljica koja vas nije nazvala kako ste se dogovorili ili kolegica s posla koja vas je po deseti put došla pitati neko glupo pitanje, samo su neke od nebrojeno mnogo situacija koje mogu biti okidači za loše emocije, zbog kojih ćete se ne samo vi već i vaša okolina loše osjećati. Kako ih, onda, uspješno kontrolirati?



Modificirajte vlastita očekivanja

Nedvojbena je činjenica da se loše emocije često javljaju zbog nerealnih (kako vlastitih, tako i tuđih) očekivanja. Nema smisla da imate griznju savjesti zbog toga što niste uspjeli napisati savršen izvještaj, misleći da ništa što ste napisali ne valja. Vrlo je mala vjerojatnost da je baš cijeli izvještaj loš. Usmjerite se na onaj dio koji ste odlično napisali i slobodno pohvalite samoga sebe za dobro odrađeni posao!

Promijenite fokus

Loše emocije nam se često javljaju upravo zbog toga jer čeznemo za nečim (u tom trenutku) nedostižnim. Koliko ste se samo puta uhvatili mjesec dana pred odlazak na godišnji odmor i shvatili da ne stignete skinuti sve suvišne kilograme kako biste imali dobru liniju za plažu? Koliko god očajavali zbog toga, to vam neće pomoći da za mjesec dana dostignete građu manekenke s naslovnice časopisa. Međutim, ono što sigurno možete jest intenzivno krenuti u teretanu i reducirati prehranu te vidjeti kakav ćete rezultat ipak ostvariti u tih mjesec dana. Fokusirajte se upravo na taj proces i neki rezultat će sigurno doći, a za nagradu se uvijek možete počastiti novim kupaćim kostimom!

Poradite na svojim mislima

Veliki broj istraživanja jednoznačno je potvrdio da misli imaju vrlo značajnu ulogu u nastajanju emocija. To zapravo znači da se možda loše osjećate jer imate pogrešne misli ili uvjerenja o nekoj situaciji ili aspektu života koji vas muči. Niste uspjeli skuhati ručak za svoje prijatelje onako kako ste htjeli i mislite da će vas oni sada gledati kao manje sposobnog domaćina? Realnost situacije je gotovo sigurno drukčija: ako ste dosada odlično kuhali, zaista je mala vjerojatnost da misle kako je ručak bio loš. A čak i ako im je nešto zasmatalo, sigurno vas zbog toga neće tretirati kao manje vrijednog prijatelja.

Kontrolirajte vlastite reakcije

U nekim situacijama ipak ne možemo utjecati na vlastite misli, modificirati situaciju ili posegnuti za nekom trećom metodom, već se loše emocije jave kao grom iz vedra neba. Koliko god vam se činilo da biste najradije eksplodirali i drugoj strani rekli svašta u lice, uvijek imate mogućnost birati svoju reakciju. Možda vam je srce počelo brže lupati ili ste počeli osjećati grč u želucu, ali to nipošto ne znači da to trebate pokazati i na van. Ustanite sa stolca i prošećite do susjedne sobe, nekoliko puta duboko udahnite, ili zatvorite oči i vizualizirajte neku umirujuću scenu. Što god odabrali napraviti, uvijek imajte na umu činjenicu koju svi mi često zaboravljamo, a ta je da ste upravo vi odgovorni za kontrolu svojih emocionalnih reakcija, a ne obratno! ■