

# Energia menedżera

Rozmowa z Małgorzatą Kwiatkowską, coachem biznesowym, trenerem i właścicielką firmy Business Training Center

„Od ponad roku korzystam ze wsparcia coacha i zaproponowałem również moim podwładnym - kierownikom wyższego szczebla w NETTO, sięgnięcie do takich zasobów doświadczenia i wiedzy, z czego skwapliwie skorzystali. Na tej podstawie mogę powiedzieć, że dobry i mądry coach pobudza myślenie refleksyjne, na które w normalnych codziennych bitwach i grach strategicznych zazwyczaj nie ma czasu, a które jest absolutnie kluczową siłą napędową rozwoju nie tylko menedżera, ale całej organizacji”.

Slawomir Nitek  
Dyrektor Operacyjny, NETTO Sp. z o.o.

„W obu firmach, w których sprawuję funkcję HR Managera, Ferrosan Medical Devices oraz Sonion Polska prowadzimy od kilku lat procesy coachingowe kierowane do indywidualnych menedżerów. Zlecamy te działania zewnętrznemu coachowi, który po pierwsze jest ekspertem zarówno w dziedzinie programów tego typu w organizacjach, ale ma również własne doświadczenia biznesowe i zarządcze. Same programy coachingowe, ich zawartość i sposób stawiania celów oraz przepracowywania niektórych tematów, ale także fakt oparcia się na osobie spoza organizacji przynoszą dobre rezultaty w porównaniu np. z typowymi szkoleniami dla kadry kierowniczej”.

Joanna Skurka  
Human Resources Manager  
Sonion Polska Sp. z o.o. oraz  
Ferrosan Medical Devices Sp. z o.o.

„Programy coachingowe wdrażane u nas z zaangażowaniem zewnętrznych coachów pomagają nam lepiej zarządzać wszystkimi elementami biznesowej układanki, poszerzają samoświadomość naszych menedżerów, uczą nowych technik przydatnych w kierowaniu ludźmi, rozwijają ich kompetencje menedżerskie oraz pomagają w rozwoju osobistej efektywności”.

Michał Szostkowski  
Country HR Manager,  
TIETO Poland Sp. z o.o.



www.rozwijajsie.eu

Business Training Center

Business Training Center  
Małgorzata Kwiatkowska  
malgorzata.kwiatkowska@rozwijajsie.eu  
www.rozwijajsie.eu  
tel.: +48 601 130 215

**- To pierwsze wydanie „Świata Biznesu” po wakacjach, więc zapytam: jak sobie radzić z trudnym powrotem do pracy z urlopu?**

- Nie dla wszystkich ten powrót jest trudny... Ci, którzy mają świadomość zarządzania własną energią, z pewnością starannie odnawiali ją podczas urlopu by po powrocie ze spokojem z niej skorzystać tzn. skupić się na realizacji wcześniej zaplanowanych celów. Ci trochę mniej świadomi przeżywają tzw. depresję pourlopową (syndrom post-holiday spleen), który zresztą dopada prawie 40% osób w Polsce. Warto zatem odświeżyć motywację do pracy. Polecam szukania jej głównie w sobie. Do tego potrzebna jest dobra energia, która powstaje wtedy, kiedy mamy jasno zdefiniowane cele, klarowną wizję działania, która jest dla nas interesująca, ambitna ale i możliwa do realizacji.

**- A co gdy sensu nie widzimy, a mamy do wykonania plan, a nad głową szefa?**

- Warto zadać sobie wtedy pytanie: po co pracuję? jakie korzyści osobiste odniosę gdy wykonam ten plan? Może nowe doświadczenie, rozwój nowej umiejętności, współpraca w ciekawym zespole lub po prostu pieniądze, za które zrealizuję swoje marzenia?

**- Wróćmy do energii do działania...**

- Jeśli chodzi o osobistą efektywność, to funkcjonujemy w jednej z czterech stref: wyników, przetrwania, wypalenia i odnowy. Świadome zarządzanie energią to umiejętność oceny sytuacji – gdzie jestem teraz i na ile mi to służy? Co zyskuję, co tracę trwając w tym stanie? Bywa tak, że ludzie trafiają ze strefy odnowy (czyli np. z urlopu) wprost do strefy przetrwania, zamiast do strefy wyników – czują się zmęczeni, przytłoczeni nawałem zadań. Świadomość tego stanu pozwala natychmiast podjąć działania by przekierować się do strefy wyników, gdyż trwanie zbyt długo w strefie przetrwania grozi zepchnięciem do strefy wypalenia. A tu spotykamy już tylko ludzi sfrustrowanych, którzy są niezadowoleni z pracy ale też... nie inicjują żadnych zmian. A co czekają? Chyba tylko na zwolnienie.

**- A co, gdy ktoś jest szefem lub właścicielem firmy?**

- Jeśli chcę zarządzać ludźmi, powinnam mieć energię wyższą niż przeciętna. Badania pokazują, że skuteczni menedżerowie mają wysoką zdolność utrzymywania wysokiej motywacji w sobie. Nauczyli się wyłapywać momenty spadku energii i wiedzą, że to czas na automotywację. Dłuższy pobyt w strefie przetrwania nic dobrego nie wroży zespołowi – co to za szef co nie potrafi rozdumuchać i podtrzymać żaru w zespole?

**- Jak utrzymywać tak wysoki poziom energii?**

- Najważniejsza jest świadomość. Szukanie nowych rozwiązań, inicjatywy, innych sposobów działania uaktywnia nas i z reguły powoduje szybkie przesunięcie do strefy wyników. Nieszukanie – do strefy wypalenia. Choć wydaje się to dość oczywiste to w praktyce trud-



ne dla tych, którzy nie mają świadomości mechanizmu zarządzania własną energią, nie potrafią odczytywać stanów, które im towarzyszą, często tkwią w negatywnych w emocjach.

To dobrze, że szkolenia z zarządzania energią oraz coaching w tym obszarze są coraz bardziej popularne - menedżerowie mają okazję zatrzymać się i spojrzeć na to gdzie są w danym momencie i jak to wpływa na ich rezultaty w pracy. A także co warto zmienić.

**- Kiedy warto skorzystać z pomocy coacha w tym zakresie?**

- Menedżer skuteczny to menedżer świadomy. Prosi na bieżąco o informację zwrotną na temat swojej pracy nie tylko szefa ale także współpracowników i podwładnych, dzięki czemu nie żyje wyłącznie we własnej perspektywie. Nie zawsze tak jest. By wzbudzić w sobie refleksję i zbudować plan inny, jeszcze bardziej skuteczny, by efektywnie realizować cele i osiągać rezultaty, warto spojrzeć na siebie z innej perspektywy, to jest to dobry moment, żeby popracować z business coachem. Polecam to właśnie menedżerom, którzy zbyt często przebywają w strefie przetrwania i... „próbują” znaleźć drogę do strefy wyników.

**- Kto korzysta z państwa usług?**

- Od lat są to renomowane firmy w całej Polsce, które doceniają doświadczenie biznesowe coachów i trenerów oraz powiązanie naszych metod pracy z wyzwaniem biznesowymi przed którymi stoją menedżerowie w organizacjach. Ostatnio realizowałam kilkumiesięczny projekt dla menedżerów Open Finance w Warszawie i Ateny w Sopocie w ramach współpracy z LHH DBM. W regionie zachodniopomorskim pracujemy z menedżerami m.in. Netto Polska, Sonion Polska, Ferrosan Medical Devices, TTS, MPT Stanro, Red Sky.