

Stjórnaðu orku þinni til að sinna starfi þínu vel

**5 ráð fyrir stöðuga
endurnæringu**

Eftir Leena Rinne

Vice President, Consultants, FranklinCovey



Flest metnaðarfullt fólk er mjög áhugasamt um vinnu sína og vill skila eins góðri frammistöðu og mögulegt er. Það er því auðvelt að falla í þá algengu gryfju að setja í forgang vinnu og aðrar skuldbindingar í lífinu en láta sjálfsumönnun (aðgerðir sem hlúa að heilsu þinni, velferð og orku) sitja á hakanum. En slíkur lífsstíll er fallvaltur, sérstaklega þegar þú ert í krefjandi starfi á tímum mikils álags eða þegar þú þarft að laga þig að nýjum aðstæðum.

Hvernig gengur þér að stjórna helstu uppsprettum orku þinnar? Ráðin hér í þessari handbók munu hjálpa þér að taka upp góðar venjur á sviðum sem margir eiga í erfiðleikum með. Líttu á mótun þessara venja sem fjárfestingu í að verða ánægðari og árangursríkari bæði í vinnu og í einkalífi þínu.



“Eru venjurnar 7 jafn viðeigandi í dag og þegar þær voru fyrst skapaðar? Ekki spurning, þær eru meira viðeigandi en nokkru sinni fyrr. Þeim mun meiri sem breytingarnar eru, þeim mun erfiðari verða áskoranirnar og þeim mun mikilvægari verða venjurnar 7. Af hverju? Vegna þess að þær byggja á lögmálum árangurs sem standast tímans tönn.”

— Stephen R. Covey

1. Ertu að fá nógu mikinn svefn?



Í stað þess að ýta á snooze-takkann á hverjum morgni skaltu einfaldlega láta vekjaraklukkuna hringja seinna.

Hugur þinn er á fleygiferð að fara yfir hvað fór úrskeiðis í dag eða hvað gæti farið úrskeiðis á morgun.

Þú átt í erfiðleikum með að sofna, glaðvaknar um miðja nótt, eða finnst að þú hafir þegar upplifað heilan dagí höfðinu á þér þegar vekjaraklukkan fer í gang.

Margt önnur kafið fólk á í erfiðleikum með að sofa vel og sofa nóg. En samkvæmt Els van der Helm, sérfræðingi á sviði svefns og vinnustaða, geturðu gert breytingar á rútínu þinni á kvöldin sem munu efla orku þína, fókus, dómgreind og hvernig þú tekst á við tilfinningar þínar í vinnunni. “Fólk hefur meiri stjórn en það heldur til að breyta umhverfi sínu og bæta þannig svefninn.”

Til þess að fá fram breytingar skaltu gera eftirfarandi:

- ✔ **Ákvarðaðu hvort þú ert að fá nægan svefn.** Þú getur ekki endilega fullyrt: „Ég er að fá 7 tíma svefn á nóttu þannig að ég er í góðum málum“. Allir eru með sitt svefnmynstur sem uppfyllir einstakar þarfir þeirra og þetta mynstur breytist yfir æviskeiðið. Missirðu fókus á fundum sem haldnir eru í eftirmiðdaginn? Hefurðu tilhneigingu til að reyna að vinna upp svefn um helgar? Ef ástandið er með þessum hætti þarftu líklega á meiri svefni að halda. Yfir eina heila vinnuviku skaltu prófa að fara í háttinn 30 mínútum fyrr en vanalega. Finnst þér þú orkumikil(l) allan daginn og þarftu ekki að vinna upp svefn um helgar? Ef svo er ekki, skaltu halda áfram að bæta við 30 mínútum þar til þú ert komin(n) í þessa stöðu.

- ✔ **Skapaðu efnislegt og andlegt rými milli aðgerða yfir daginn og rúmsins þíns.** Ekki hafa símann inni í svefnherberginu en ef þú verður að hafa hann hjá þér skaltu stilla á „silent“ meðan þú sefur, segir Van der Helm. Til að hjálpa þér að slaka á skaltu móta stutta rútínu fyrir svefninn sem gengur ekki að neinu leyti út á að athuga tölvupósta eða skrifa minnislista. Til dæmis gætirðu lesið sögu fyrir börnin þín, burstað tennurnar og farið síðan í háttinn.

- ✔ **Ef þú átt í erfiðleikum með að sofna aftur skaltu beina athygli þinni að einhverju öðru.** Reyndu að draga athygli þína frá þessum erfiðleikum með því að hlusta á róandi tónlist, lesa í 15 mínútur eða hugleiða um stund. Þú gætir einnig dregið fram skrifblokk og skrifað niður þær hugsanir sem æða í gegnum hug þinn til að hjálpa þér að sleppa af þeim takinu þar til næsta morgun.

- ✔ **Hættu að ýta á snooze-takkann á morgnana.** Í stað þess að ýta á snooze-takkann á hverjum morgni skaltu einfaldlega láta vekjaraklukkuna hringja seinna. Með þessum hætti verður svefn þinn heilsteypari og betri. Van der Helm segir að þetta sé meðal árangursríkustu aðferða sem hún mælir með í vinnustofum sínum til að fá betri svefn.



**„Stöðug orka
kemur frá mynstri
stöðugar
endurnýjunar sjálfs.”**

— Kory Kogon

Metsöluhöfundur *The 5 Choices*

2. Hversu vel gengur þér að takast á við tilfinningalega streitu í starfi þínu?



Að viðurkenna tilfinningar þínar getur verið mikilvægur þáttur í að ná tökum á þeim.

Þú heyrir á fundi að yfirstjórnendur hafa hætt við stórt verkefni sem þú ætlaðir að ráðast í. Nánasti starfsfélagi þinn er að tala um að yfirgefa vinnustaðinn. Yfirmaður þinn nöldrar í þér dag hvern um hvort þú sért innan fjárhagsáætlunar í krefjandi verkefni fyrir viðskiptavin.

Samviskusamt starfsfólk getur upplifað miklar sveiflur í skapi og tilfinningum þegar það er undir allri þessari pressu. Ef ekkert er gert í vinnutengdri streitu getur hún einnig haft neikvæð áhrif á heimilislíf þitt.

Margt fólk sem nær miklum árangri í vinnunni á í erfiðleikum með þá tilfinningalegu byrði sem fylgir starfi þess. Þó að þú getir ekki auðveldlega breytt því hversu streituvaldandi starfið þitt er þá geturðu breytt því hvernig þú bregst við streitunni..

- ☛ **Æfðu þig í að sættast við tilfinningar þínar og sjá þær sem aðskildar frá sjálfum/sjálfri þér.** Með því að koma auga á og fylgjast með tilfinningum þínum geturðu minnkað þá neikvæðni sem þú upplifir. Prófaðu að ímynda þér að þú svifir yfir herberginu og fylgist með aðstæðum þínum. Eða þú getur gert lista yfir allar áhyggjur þínar í tveimur dálkum sem merktir eru „áhrifahringur“ (það sem þú getur stjórnað) og „áhyggjuhringur“ (það sem þú getur ekki stjórnað). Einbeittu þér að fyrsta dálknum og slepptu takinu af öðrum áhyggjum.

- ☛ **Taktu eftir og véfengdu hugsun sem beinist að „verstu mögulegu aðstæðum“.** Það er auðvelt að festast í neikvæðri hugsun sem síðan kemur í ljós að er órökrétt ef þú bara staldrar við og greinir hugsunina. Er ný stefna vinnustaðar þíns raunverulega aðgjört stórslys eða þarf bara að skerpa aðeins á henni þannig að hún skili árangri? Þegar þú véfengir upprunalegu hugsun þína mun koma þér á óvart hversu oft hlutirnir eru ekki jafn slæmir og þú hélt í fyrstu.

- ☛ **Taktu upp venjur sem hjálpa þér að komast í og úr vinnugírnum.** Ef þú vaknar stressaður/stressuð yfir öllu sem þú þarft að gera geturðu náð andlegu jafnvægi áður en þú mætir á skrifstofuna með því að taka þér augnablik til að dvelja í núinu og láta af allri spennu. Venja við lok dagsins eins og að gera minnislista fyrir næsta dag eða að hlusta á hlaðvarp meðan þú ferðast heim getur hjálpað þér að láta af hugsunum um vinnuna.



**“Leiðtogar hvetja
aðra leiðtoga til
að eiga líf utan
vinnu með því að
eiga það sjálfir.”**

— Sue Dathe-Douglass

Meðhöfundur, *The Ultimate Competitive Advantage*

3. Hversu sterk eru persónuleg sambönd þín?



Þegar þú kynnist samstarfsfélögum þínum persónulega muntu byggja upp sambönd sem stuðla að aukinni helgun allra í vinnunni.

Margt önnur kafið fólk á í erfiðleikum með að viðhalda góðum persónulegum samböndum. Langir vinnudagar og tilhneigir til að fara heim með vinnuna (eða halda henni heima ef þú starfar í fjarvinnu) geta gert að verkum að sambönd utan vinnunnar slitna eða eru vanrækt.

En með aðeins smá hugsun og athygli geturðu myndað og viðhaldið samböndum sem efla helgun þína í vinnunni og auðga líf þitt utan hennar.

Til dæmis:

- ✔ **Kynnast samstarfsfélögum þínum persónulega** Þegar þú fræðist meira um bakgrunn þeirra, hvatningu í tengslum við starfsferil, og markmið í bæði vinnu og einkalífi, muntu byggja upp sterkari vinnusambönd sem hjálpa öllum að finna fyrir meiri tengingu og helgun. Skuldbittu þig til að spyrja nokkra af samstarfsfélögum þínum þriggja spurninga í þessari viku, t.d. um áhugamál þeirra eða langtíamarkmið.
- ✔ **Byggðu upp sterkt tengslanet meðal jafningja þinna.** Þeir sem eru á svipuðu stigi og þú innan vinnustaðarins eru í einstakri stöðu til að verða að trúnaðarvinum sem geta hjálpað þér að takast á við breytingar á vinnustaðnum, stjórna streitu í vinnu og einkalífi (e.t.v. hafa þeir hjálplegar ábendingar varðandi þetta) og hugsa um eflingu starfsframa þíns.
- ✔ **Komdu í veg fyrir að starf þitt bitni á persónulegu lífi þínu.** Ef þú fórnar áhugamálum og tíma með vinum og fjölskyldu vegna vinnunnar áttu eftir að sjá eftir því seinna á lífsleiðinni. Vertu ákveðin(n) í að setja skýr mörk milli vinnu og einkalífs og vertu viss um að þú aftengist vinnunni andlega nógu mikið til þess að vinnutengd streita hafi ekki áhrif á aðra hluta lífs þíns.



**Ef þú fórnar
áhugamálum og tíma
með vinum og
fjölskyldu vegna
vinnunnar áttu eftir
að sjá eftir því seinna
á lífsleiðinni.**

4. Ertu að fá næga hreyfingu?



Farðu yfir venjur þínar á sviði hreyfingar og gerðu áætlun um endurbætur.

Metnaðarfullir stjórnendur fórna alltof oft eigin velferð í hetjulegri viðleitni til að fækka atriðum á tékklistanum: þeir sleppa morgunæfingu til að svara símtali frá viðskiptavini, fá hádegismat sendan til að spara sér 10 mínútna göngu að sækja hann sjálfir, eða tímasetja fundi hvern á fætur öðrum þannig að enginn tími er til að ganga um og teygja úr sér.

Hegðun af þessu tagi kann að hjálpa þér að koma hlutum í verk til skamms tíma. En ef þú reiðir þig á slíkar aðgerðir daglega mun það hafa slæm áhrif á líkama þinn og hug. Að halda líkamanum sterkum og virkum gefur þér aukið þol og seiglu til að takast á við streitu í vinnunni.

Til að vera viss um að þú sért að fá næga hreyfingu skaltu fara yfir venjur þínar á sviði hreyfingar og gera áætlun um hvernig þú getur tekið framförum.

Þú gætir til dæmis gert eftirfarandi:

- ✓ Stunda reglulega hreyfingu með vini eða samstarfsfélaga. Þetta heldur þér ábyrgum/ábyrgri, eykur persónulega tengingu og bætir líkamlegt ástand.
- ✓ Gera meiri tilfallandi hreyfingu hluta af vinnudeginum með því að nota stigann fremur en lyftuna og ganga fram og tilbaka á símafundum.

- ✓ Taka þér hlé til að standa upp og hreyfa sig á u.þ.b. 60 mínútna fresti.
- Slökkva á myndavélinni og standa upp og teygja úr þér á fjarfundum.
- Hringja símtal í stað þess að halda fjarfund þannig að þú getir gengið um á meðan þú talar.
- Eiga 1:1 samtöl á meðan þú gengur um með viðkomandi. („Walk-and-talk“)
- Taka þér stutt hlé til að ganga í hring í kringum bygginguna, fara upp nokkra stiga eða gera nokkrar armbeggjur.

Byrjaðu á því að gera eina litla breytingu á rútínu þinni þar til þetta verður að venju og taktu eftir því hvernig nýja fyrirkomulagið lætur þér líða. Fáðu félagar í lið með þér - rannsóknir benda til þess að fólki gengur betur að hefja og halda sig við nýja hegðun þegar það er með félagar sem heldur því ábyrgu.



“Flest okkar telja að við höfum ekki nægan tíma til að æfa. Þvílíkt brengluð hugmyndafræði! Við höfum ekki tíma til að gera það ekki.”

— Stephen R. Covey

5. Hversu heilnæmar eru matarvenjur þínar?



Borðaðu hollan morgunverð á hverjum degi til að auka orku þína, bæta skap þitt og skammtíaminni.

Þú hófst ekki daginn með þann ásetning að borða eitthvað óhollt - en hérna hefurðu endað. Margt fólk á í erfiðleikum með að borða næringarríkan mat á annasömum dögum.

En ef þú getur fundið leiðir til að borða hollari mat, jafnvel bara aðeins hollari, þá muntu næra hug þinn þannig að hann geti tekið betri ákvarðanir og tekist betur á við það sem pirrar þig, bæði í vinnunni og heima fyrir.

Til dæmis:

- **Hafðu hollt snarl við vinnusvæðið þitt.** Þú gætir haft ávexti, hnetur eða orkustangir við skrifborðið þitt í vinnunni eða heima fyrir, eða jafnvel í skápnum þínum eða á kaffistofunni. Ef þú leggur það á þig að hafa þetta snarl með þér og geyma það fyrir framan þig þá ertu ólíklegri til að fá þér eitthvað óhollara að borða.

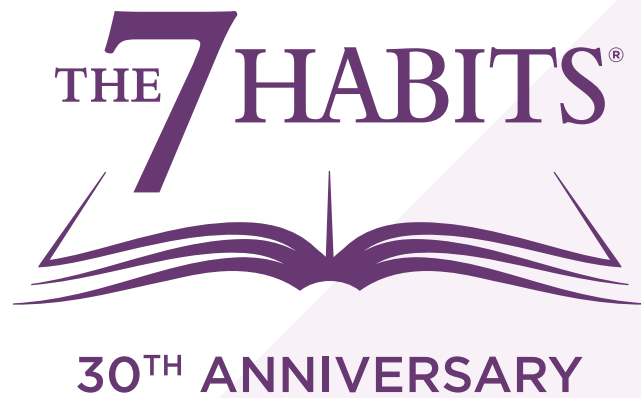
Eigðu heilnæma hádegisfund. Ef þú færð þér salat í hádeginu á þriðjudögum og rabbar á sama tíma augliti til auglitis eða í gegnum síma þá er um að ræða „win-win“ þar sem þú bæði tengist félagslega og færð þér hollt að borða - þetta er mun betra en að fá þér pizzusneið ein(n) við skrifborðið þitt.

Fáðu þér góða næringu eftir vinnu. Í lok vinnudags erum við oft þreytt og pirruð og því er mikilvægt að fá góða orku. Þegar þú lýkur vinnudeginum er gott að fá sér hollt snarl, eins og hnetur eða forskorið grænmeti, til að forðast það að lenda í óhollustunni. Einnig er gott að skipuleggja næringarríkan og góðan kvöldverð til að hlaða batterið eftir vinnudaginn.



“Þetta er ein öflugasta fjárfesting sem við getum gert í lífi okkar - að fjárfesta í okkur sjálfum.”

— Stephen R. Covey



Bók Stephen R. Covey *7 venjur til árangurs* hefur styrkt og veitt lesendum innblástur í 30 ár. Bókin er metsölubók enn þann dag í dag af þeirri einföldu ástæðu að hún virðir að vettugi tískustrauma og tiskusálfræði og beinist að tímalausum lögmálum sem varða samkennd, samstarf, sjálfstjórn, vandamálalausn og samskipti.

Velgengni vinnustaðar þíns veltur á sterkri frammistöðu einstaklinga.

Sama hversu hæft fólkið þitt er þá mun það ekki ná viðvarandi árangri til langs tíma nema það geti leitt sjálft sig með árangursríkum hætti; haft áhrif á, virkjað og unnið með öðrum; og stöðugt eft og endurnýjað eigin færni.

7 venjur til árangurs er þekkt sem fremsta lausn heimsins á sviði leiðtogaþjálfunar og samþættir hún sígild lögmál um árangur við tæknilausnir og venjur dagsins í dag. Með því að gera þessi lögmál að hluta af sameiginlegri menningu vinnustaðar þíns gerirðu starfsfólki kleift að hámarka frammistöðu sína.

Deildu hugmyndunum úr þessari handbók með yfirstjórnendum á þínum vinnustað. VIÐ höfum mikinn áhuga á að hjálpa þeim að skapa menningu hámarksárangurs á öllum stigum vinnustaðarins.

Til að bóka fund geturðu sent okkur tölvupóst á info@franklincovey.is, eða heimsótt franklincovey.is

Þú getur einnig hringt í okkur í síma

775-7070 eða 775 7077



