The background of the entire page is filled with numerous circles of various sizes and colors, including red, yellow, green, purple, and teal. A large, light teal circle is centered on the page, serving as a backdrop for the main text.

Workbook
**ENERGIA
MENTALNA**

Stworzony dla
ARVATO

SUPPLY CHAINS SOLUTIONS POLSKA

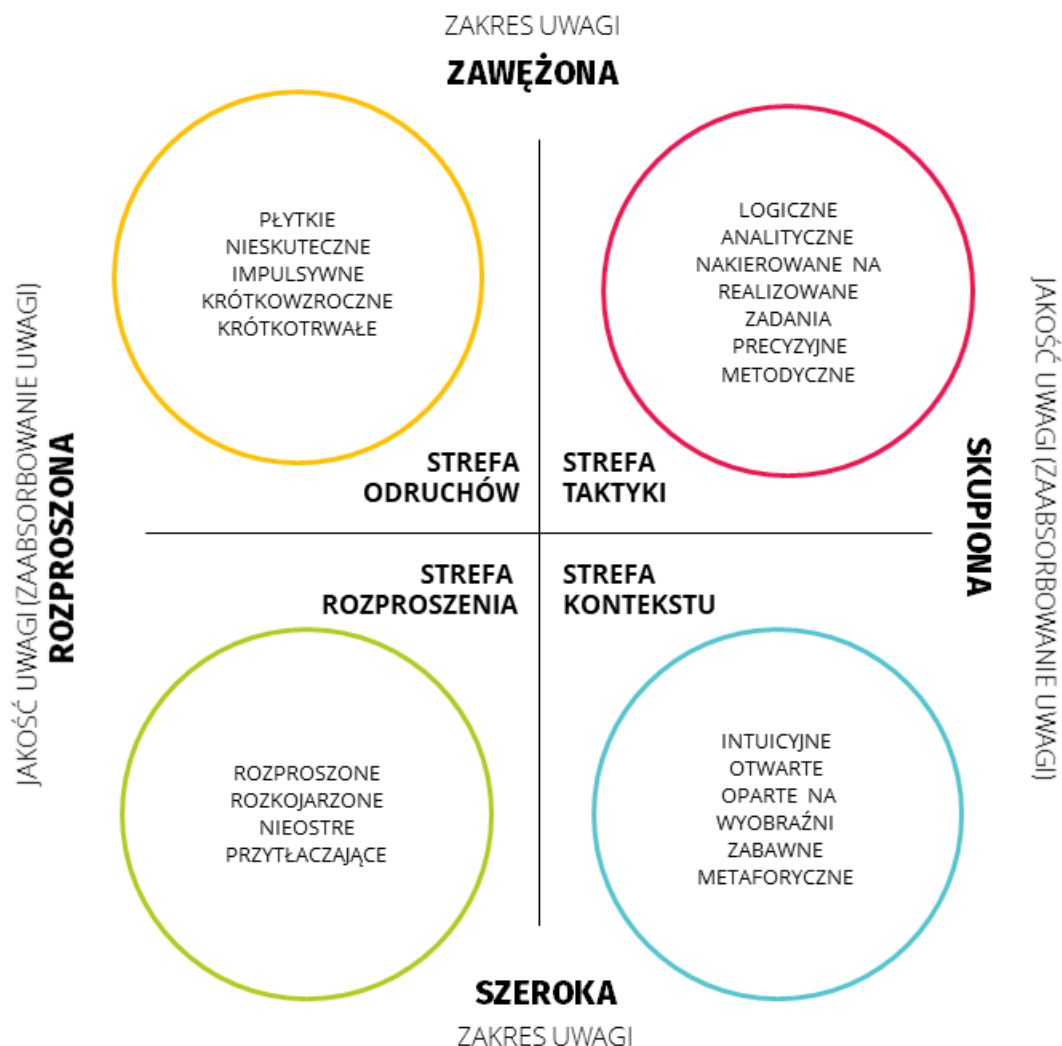
humanpower

Czym jest energia umysłowa i jak ją zarządzać?

ENERGIA MENTALNA to umiejętność wytrwania w długich okresach na produktywnym myśleniu o problemie, odcinania się od rzeczy rozpraszających i trwania przy dążeniu do rozwiązania. Zatem zaczynamy!

4 wymiary energii mentalnej

Graf dotyczący energii mentalnej zawiera dwa wymiary. Oś pionowa wiąże się z zakresem uwagi: od zawężonej, gdzie skupiamy się na jednej rzeczy, do szerokiej, gdzie przedmiotem zainteresowania jest kilka kwestii. Oś pozioma z kolei to jakość uwagi – od zaabsorbowania, skupienia do dekoncentracji i rozproszenia. Nakładając te dwa wymiary uzyskujemy cztery strefy działania: **Taktyki**, **Odruchów**, **Rozproszenia** i **Kontekstu**. Zajmiemy się teraz z każdym z nich.



STREFA TAKTYKI = FLOW

Prawy górny róg to **Strefa Taktyki**, w której osiągasz najlepszą koncentrację, jesteś skupiona/skupiony i skoncentrowana/skoncentrowany na pracy, a różnym „rozpraszaczom” (zarówno tym zewnętrznym, jak i wewnętrznym) mówisz nie. **Strefa Taktyki łączy się z myśleniem logicznym, precyzyjnym, analitycznym, silnie nakierowanym na realizowane zadania.** Ten stan skupionego zaabsorbowania Mihály Csíkszentmihályi nazywał „przepływem”, flow. Flow charakteryzuje się tak wysokim zaangażowaniem w jakąś czynność, że wszystko inne jakby przestaje się liczyć. **Stan flow daje Ci radość, energię, satysfakcję i poczucie spełnienia, nie czujesz też upływającego czasu.** Do stanu flow można się przybliżyć, jeśli w swojej pracy zachowasz uważność, koncentrację i zaciekawienie rezultatem. Zastanów się, jak często czujesz w swojej pracy efekt flow? Co Cię wprowadza w ten stan? Co możesz zrobić, żeby pracować w większej koncentracji i skupieniu?

STREFA ODRUCHÓW – SKUPIASZ SIĘ NA ILOŚCI NIE NA JAKOŚCI

Po lewej stronie, w górnym kwadracie grafu, znajduje się **Strefa Odruchów**. Ilość bodźców, jaka do nas dociera w ciągu dnia powoduje, że wyzwaniem staje się utrzymanie wysokiej koncentracji uwagi w dłuższych okresach czasu. W dzisiejszym świecie często można mieć poczucie, że jest się w stanie realizować więcej rzeczy niż dawniej, ale często nie jest się w stanie kontrolować tego, na czym się w danej chwili skupiamy i tracimy możliwość świadomego wybierania kierunku, w jakim podąża uwaga. Czy też tak masz, że automatycznie przenosisz uwagę tam, gdzie coś się dzieje, np. na dzwoniący telefon, na skrzynkę mailową, na rozmawiających współpracowników?

To cecha Strefy Odruchów – jeśli w niej jesteś to z dużym prawdopodobieństwem działasz bezwiednie i skupiasz się na liczbie wykonywanych zadań, a nie na poznawaniu ich kontekstu, syntetyzowaniu danych, czy nadawaniu im priorytetów. Twoje myślenie jest płytkie, nieskuteczne, impulsywne, krótkowzroczne i krótkotrwałe. Skupiasz się zatem na ilości wykonywanych zadań, a nie na ich jakości.

STREFA ROZPROSZENIA – DOŚWIADCZASZ NIEMOŻNOŚCI SKUPIENIA UWAGI

Najpoważniejszą konsekwencją ciągłego przeskakiwania pomiędzy zadaniami, jest zjawisko przeładowania percepcyjnego, które przenosi na jeszcze mniej efektywny poziom pracy umysłowej, czyli do **Strefy Rozproszenia**. Łatwo ją rozpoznać, bo **charakteryzuje się praktycznie całkowitą niemożnością utrzymania koncentracji uwagi.** Pojawia się tu **rozproszenie, rozkojarzenie, czy przytłoczenie, stan roztargnienia, wewnętrznego niepokoju i niecierpliwości.** Będąc w tej ćwiartce doświadczasz problemów z działaniem w zorganizowany sposób, co ma widoczny wpływ na efektywność podejmowanych zadań.

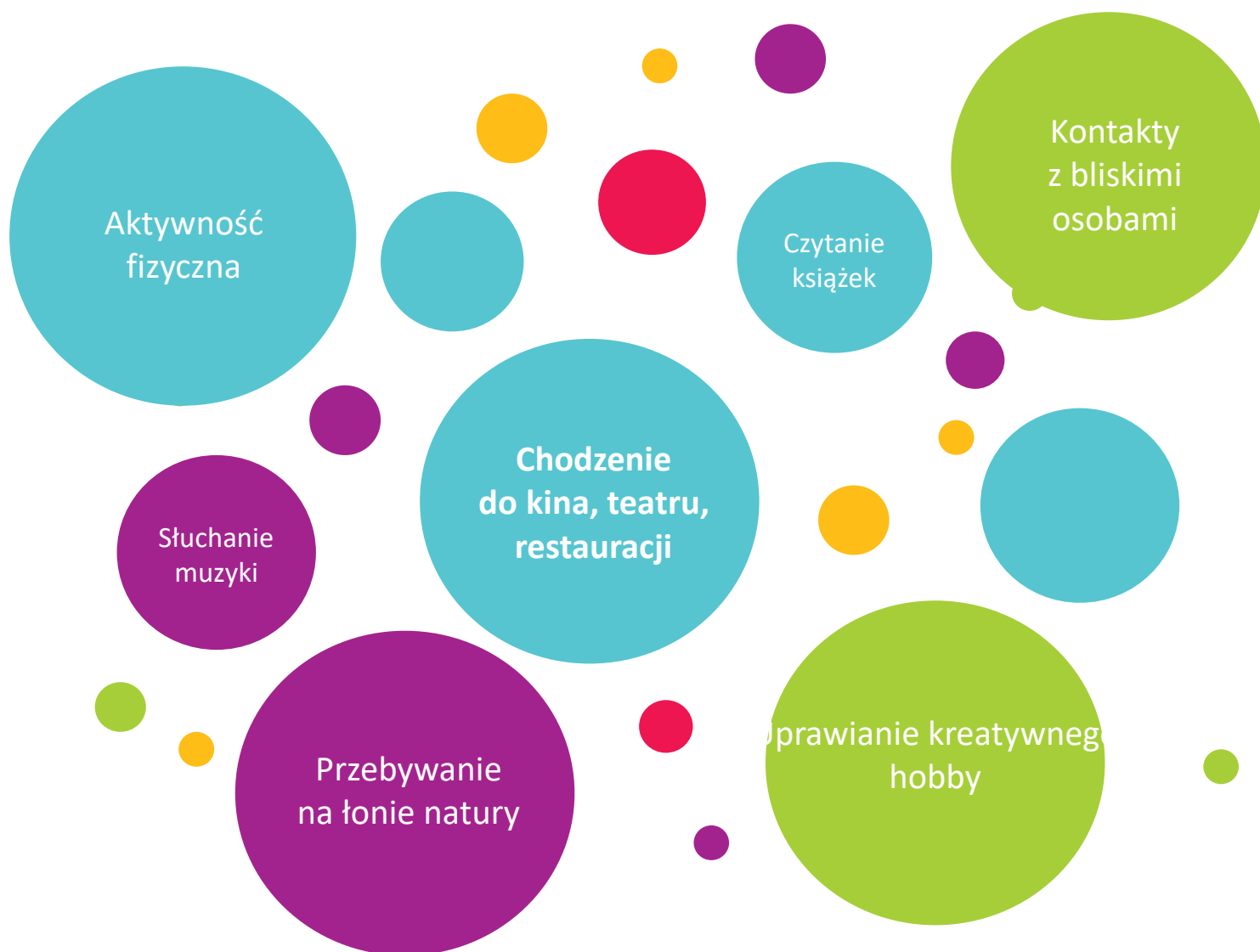
STREFA KONTEKSTU – TU WPADASZ NA GENIALNE POMYSŁY I ROZWIĄZANIA PROBLEMÓW

Kiedy jesteś w stanie rozluźnienia Twój umysł wchodzi w **Strefę Kontekstu – myślenie staje się intuicyjne, otwarte, oparte na wyobraźni, metaforyczne.** Będąc w tej strefie stajesz się kreatywna/kreatywny, wpadasz na rozwiązania problemów. **Doświadczasz tego stanu, kiedy odczuwasz słabe, przyjemne emocje, czyli spokoju, odprężenia, relaksu.** Tymczasem w dzisiejszym świecie często obserwujemy silne przekonanie, że jeśli długo i wytrwale będziesz pracować, tym więcej zrobisz. To dlatego podczas pracy zapominamy o robieniu regularnych przerw od pracy i nie doceniamy siły regeneracji w podnoszeniu własnej efektywności na poziomie umysłowym. Praca bez przerw w dłuższej perspektywie czasowej powoduje spadek energii i uczucie zmęczenia. Czy zdarzyło Ci się doświadczyć „oślnienia”, wpadnięcia na pomysł podczas spaceru, kąpieli, gotowania? Umysł potrzebuje odpoczynku, relaksu, bo wtedy doświadczą otwartego i metaforycznego myślenia. Co Tobie pomaga wchodzić do Strefy Kontekstu?

JAK DBAĆ O ENERGIĘ MENTALNĄ?

Energię mentalną zasilają m.in. cisza, wykonywanie jednego zadania w jednym czasie, ustalanie priorytetów i trzymanie się ich, jasność celów, wyzwania, wykorzystywanie swojej wiedzy i umiejętności, uczenie się nowych rzeczy, czytanie książek, planowanie pracy w taki sposób, aby mieć czas na nieprzerwaną pracę, robienie sobie przerw od korzystania z nowych technologii (telefon, Internet, telewizja, komputer). Umysł potrzebuje również odpoczynku i relaksu.

Wśród sposobów spędzania czasu sprzyjających regeneracji mentalnej są:



Co z tych rzeczy już robisz, a które warto byłoby zacząć robić częściej?

Rachunek sumienia szefa – czyli co robisz, żeby Twoi ludzie się znaleźli w poszczególnych ćwiartkach??

Twoje konkretne zachowania mogą powodować, że pracownicy będą wchodzić w strefę koncentracji oraz kreatywności, a inne, że będą robić więcej błędów, mniej uważać na jakość, wchodzić w utarte schematy i działania. Zapoznaj się z poniższą listą i zastanów się:

- Jakich działań możesz podejmować więcej dla kreatywności i skupienia swoich zespołów?
- Na które swoje zachowania powinienes być bardziej uważna/uważny i starać się wyeliminować?
- Zapisz sobie te zachowania.

STREFA ROZPROSZENIA:

- Częste przerywanie
- Mikrozarządzanie
- Brak jasnych priorytetów
- Przytłaczanie pracą
- Ciągłe zmiany kierunków działania

Miejsce na Twoją autorefleksję

.....

.....

.....

.....

STREFA ODRUCHÓW:

- Oczekiwanie odpowiedzi natychmiast
- Brak odpowiedzialności
- Dostępność 24/7

Miejsce na Twoją autorefleksję

.....

.....

.....

.....

STREFA TAKTYKI:

- Stawianie konkretnych celów
- Omawianie pracy
- Docenianie
- Nieprzeładowywanie pracą
- Przedstawianie priorytetów
- Regularna dostępność

Miejsce na Twoją autorefleksję

.....

.....

.....

.....

STREFA KONTEKSTU:

- Zachęcanie do podejmowanie ryzyka
- Czas na rozwój
- Planowanie scenariuszowe
- Pokazywanie kontekstu
- Dawanie czasu na odpoczynek

Miejsce na Twoją autorefleksję

.....

.....

.....

.....

Zostańmy
w kontakcie:



www.humanpower.pl



zarzadzamyenergia

humanpower