

Ο ρόλος της προσωπικής ανάπτυξης στην εργασιακή μας ευημερία



Κρίστου Κωστάρα
Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού,
Ενδυνάμωσης & Ανθρώπινου Δυναμικού

Find Your Bliss | LinkedIn

Το όραμά μου ως [Σύμβουλος Καριέρας & Ανθρώπινου Δυναμικού](#), είναι να βοηθάω τους ανθρώπους να είναι καλά στην εργασιακή τους καθημερινότητα. Παρατηρώ με ελικρινές ενδιαφέρον το τι οδηγεί έναν άνθρωπο στην επιτυχία και έχω καταλήξει ότι όλα τα συστατικά της επιτυχίας μας, ή του bliss μας όπως ονομάζω την εργασιακή μας ευημερία, έχουν να κάνουν με την προσωπική ανάπτυξη. Μέσα από την πολυετή μου εμπειρία έχω καταλήξει ότι οι παρακάτω τρεις (3) παράγοντες επηρεάζουν την εργασιακή μας καθημερινότητα: αντικείμενο – συνθήκες – νόημα. Εάν τα ταχτοποιήσουμε και τα τρία τότε ζούμε το bliss μας.



Αυτό λοιπόν συμβαίνει όταν έχουμε αυτογνωσία και μπορούμε να είμαστε ο εαυτός μας μέσα από το επάγγελμά μας, όταν έχουμε αυτοεκτίμηση και όρια ώστε να επιλέγουμε ή να επιδιώκουμε τις κατάλληλες συνθήκες εργασίας και τέλος όταν ξέρουμε τι μας συγκινεί και μας δίνει νόημα ώστε να φτάνουμε στην αυτοπραγμάτωση, δηλαδή να αξιοποιούμε τις δυνάμεις μας προς όφελος τόσο του εαυτού μας όσο και του κοινού καλού.

Όσο η εργασία που επιλέγουμε είναι σε αρμονία με τις δυνάμεις μας, τόσο αναπτυσσόμαστε ως επαγγελματίες αλλά και ως άνθρωποι. Ένα άλλο σημείο που θα άξιζε να τονίσουμε σε σχέση με την εργασία και την προσωπική ανάπτυξη, είναι ότι καθώς εξελισσόμαστε ως άνθρωποι αλλάζει και ο τρόπος που θέλουμε να εκφραζόμαστε επαγγελματικά. Έτσι λοιπόν είναι απόλυτα φυσιολογικό κάτι που πριν μας γέμιζε, να μη μας γεμίζει το ίδιο πια και να θέλουμε να αλλάξουμε ή να εμπλουτίσουμε το αντικείμενό μας. Όταν γνωρίζουμε τις δυνάμεις μας είμαστε σε πολύ καλύτερη θέση να επιλέξουμε ταιριαστά και πετυχημένα το επόμενο μας βήμα εάν θελήσουμε να ανοίξουμε έναν νέο εργασιακό κύκλο.

Επίσης, εφόσον η εργασία μας είναι κάτι που συνήθως απαιτεί το 1/3 του χρόνου μας, εάν την

επιλέξουμε συνειδητά και με σεβασμό στην αλήθεια μας, είναι μια εξαιρετική ευκαιρία και ένας πολύ έξυπνος τρόπος να είμαστε σε επαφή με τον εαυτό μας πολλές ώρες κάθε μέρα. Έτσι αυξάνουμε τον χρόνο μέσα στη μέρα που είμαστε σε σύνδεση με την αυθεντικότητα και άρα με τη χαρά μας, κατ' επέκταση αυξάνουμε τις πιθανότητες εφόσον μας δίνει χαρά η ενασχόλησή μας να ξεχωρίσουμε σε αυτήν και άρα να πετυχαίνουμε μακροπρόθεσμα.

Όραμα μου είναι να βιώσουν όσοι περισσότεροι άνθρωποι γίνεται τη δυναμική του bliss τους. Εκτός από τη χαρά του να αμειβόμαστε γι' αυτά που αγαπάμε, το επιπλέον ανεκτίμητο όφελος είναι ότι θεραπεύει εμάς και τους άλλους γύρω μας καθώς λειτουργούμε μέσα από την ενέργεια της δημιουργίας, της γαλήνης, της ηρεμίας, της αγάπης, της προσφοράς, του ήθους και της αλήθειας, οπότε όλη αυτή η δυναμική μόνο καλό μπορεί να κάνει σε εμάς και στον κόσμο γύρω μας. Και αυτό έχει το μεγαλύτερο αντίκτυπο και είναι η εγγύηση της επιτυχίας που χτίζεται βήμα – βήμα, που ωριμάζει μαζί με εμάς, που ισχυροποιείται και πολλαπλασιάζεται μέρα με τη μέρα, άνθρωπο με τον άνθρωπο.

Πώς μπορούμε όμως να βιώσουμε bliss; Τόσα χρόνια παρατηρώ εμένα και τους άλλους με αμέριστο ενδιαφέρον και κατέληξα βιωματικά στα παρακάτω 6 σημεία:

• **Αυτογνωσία**

Είναι σπουδαίο να γνωρίζω ποια είναι η φύση μου και να της επιτρέπω να εκφράζεται μέσα από το επάγγελμα μου, καθώς σε αντίθετη περίπτωση έχουμε δυσφορία, απάθεια, εκνευρισμό, αίσθημα ανεπάρκειας έως και νεύρωση καθώς δεν υπάρχει ποτέ περίπτωση να γίνουμε το περιβάλλον, πάντα θα είμαστε ο εαυτός μας. Οφείλουμε να τον γνωρίσουμε λοιπόν και να του επιτρέπουμε να εκφράζεται μέσα από το επάγγελμα μας έτσι ώστε να έχουμε ροή, αρμονία, ικανοποίηση, δημιουργία και ευημερία. Όταν γνωρίζω το επαγγελματικό μου προφίλ αυτομάτως λειτουργώ πιο συνειδητά και αυτό αυξάνει την αποτελεσματικότητά μου.

• **Αυτοεκτίμηση**

«Ως **αυτοεκτίμηση** μπορούμε να ορίσουμε τη συνολική **εικόνα του εαυτού**. Την αντίληψη που

έχουμε για εμάς τους ίδιους, για τις ικανότητές μας, τα ταλέντα μας, τα επιτεύγματά μας, τα συναισθήματά μας. Σχετίζεται με την **εμπιστοσύνη** προς τον εαυτό, την **αποδοχή**, τον **σεβασμό** και την **εκτίμηση** προς εμάς τους ίδιους.» Τάνια Μανωλούδη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να έχουμε καλή αίσθηση της αξίας μας καθώς εκτός του ότι καθορίζει το κατά πόσο θα προσπαθήσουμε για τους στόχους μας και πόσο θα διεκδικήσουμε την επιτυχία μας, επηρεάζει δύο ακόμα σημαντικούς παράγοντες που είναι η ικανότητα να βάζουμε όρια σε συμπεριφορές που μας φέρνουν από δυσφορία μέχρι δυστυχία και την ικανότητα μας να χαρούμε το αποτέλεσμα από κάτι όμορφο που φτιάχνουμε/ κάνουμε. Επίσης η χαμηλή αυτοεκτίμηση μας κάνει να νιώθουμε ότι ζούμε σε ένα εχθρικό περιβάλλον πυροδοτώντας αντίστοιχες συμπεριφορές που καθιστούν δύσκολη την επικοινωνία και τη συνεργασία, άρα επηρεάζουν την επιτυχία μας.

Ένα άλλο σημαντικό θέμα που συνδέεται με την αίσθηση της αξίας μας είναι το να νιώθουμε άνετα με το να αμειβόμαστε για αυτό που αγαπάμε. Αν αξίζουν κάποιοι επαγγελματίες να πληρωθούν είναι σίγουρα αυτοί που αγαπάνε αυτό που κάνουν γιατί η προστιθέμενη αξία που προκύπτει από το ήθος και την αγάπη τους για τη δραστηριότητά τους είναι ανυπολόγιστη.

• **Ενεργό συναίσθημα**

Επιτυχία είναι να αξιοποιώ όλες μου τις δυνάμεις για αυτά που με συγκινούν και να αμείβομαι για αυτό.

Όλα ξεκινάνε μόνο αν αφηνόμαστε να νιώθουμε συγκίνηση, άλλωστε η δύναμη μας ενεργοποιείται μόνο για αυτά που μας συγκινούν/ ενδιαφέρουν. Αγαπάω πολύ αυτήν τη λέξη «συν+κινώ», η συγκίνηση μας βάζει σε κίνηση και μάλιστα προς τη σωστή κατεύθυνση.

Να είμαστε ανοιχτοί στη συγκίνηση, ότι κι αν είναι αυτό που την προκαλεί, να αφηνόμαστε ελεύθερα σε αυτήν για να μας καθοδηγεί. Πολλοί άνθρωποι βασανίζονται με την ερώτηση «τι θέλω;» ενώ η σωστή ερώτηση είναι «τι με συγκινεί;» κι αυτό μπορούμε να το εντοπίσουμε παρατηρώντας τις αισθήσεις μας. Πότε ήταν η τελευταία φορά που κάτι ξύπνησε μέσα σας;

Που έγινε έστω και ένα μικρό κλικ; Ποια ήταν η αφορμή; Παρατηρήστε αυτές τις στιγμές και είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα προκύψει ένας κοινός παρανομαστής που θα σας δείξει τι έχει νόημα για εσάς.

Έχω παρατηρήσει ότι σε πολλούς ανθρώπους το συναίσθημα είναι κλειδωμένο/ μουδιασμένο, καταλαβαίνω ότι υπάρχουν σημαντικοί λόγοι καθώς είναι ένας μηχανισμός επιβίωσης ο οποίος μάλλον αναπτύχθηκε στην παιδική ηλικία ή μετά από κάποιο σοκ, όμως το κακό είναι ότι δεν υπάρχει ένα κουμπί που να απενεργοποιεί κάποια συναισθήματα, συμβαίνει για όλα.

Το τίμημα είναι ότι μπορεί να επιβιώνουμε με τα συναισθήματα μας στο αθόρυβο όμως δε ζούμε. Άλλωστε πώς να νιώσουμε ευδαιμονία αν δε νιώθουμε γενικότερα; Είναι αδύνατον! Η έμπνευση ρέει μόνο μέσα από τα συναισθήματα μας.

• Δράση & βίωμα

Το bliss μας ποτέ δε μας αποκαλύπτεται από τον καναπέ! Χρειάζεται να είμαστε εκεί έξω και να έχουμε έκθεση στα ταιριαστά σε εμάς ερεθίσματα. Είναι σημαντικό να κρατήσουμε ότι ο συνδυασμός που προάγει την εργασιακή μας ευημερία είναι η αυτογνωσία και η δράση. Το να μην έχουμε αυτογνωσία και να μπαίνουμε σε δράση στα τυφλά συνήθως οδηγεί στην άσκοπη σπατάλη της πολύτιμης ενέργειάς μας, όπως επίσης και το αντίθετο, να έχουμε αυτογνωσία αλλά να μην μπαίνουμε σε δράση. Είναι εξίσου ανώφελο. Όταν όμως μπαίνουμε σε δράση με επίγνωση τότε πραγματικά μπορούμε να μεγαλοουργήσουμε επαγγελματικά και να καταφέρουμε να πληρωνόμαστε και να εκπληρωνόμαστε, κάτι το οποίο θεωρώ ότι είναι η πεμπτουσία της εργασίας και ένας απόλυτα εφικτός συνδυασμός σε αντίθεση με ότι μας έχουν μάθει μέχρι σήμερα.

• Ξεκούραση

Το να έχουμε εργασιακή ευημερία είναι όντως πολύ ωραίο αλλά ανάλογα με το τι έχουμε περάσει ή περνάμε ακόμα, ίσως προτεραιότητα να είναι η ξεκούραση. Αν δεν είναι τώρα προτεραιότητα μας γιατί μπορεί να προέχει η επιβίωση μας ή έχουμε συσσωρεύσει πολύ άγχος ή γιατί η προτεραιότητα μας είναι η προσωπική μας ζωή, είναι απόλυτα οκ να μην ασχοληθούμε τώρα.

Και όταν λέω να μην ασχοληθούμε δεν εννοώ να μην κάνουμε προετοιμασία, όπως λόγου χάρη να με γνωρίσω (αυτογνωσία), να ενισχύσω την αυτοεκτίμησή μου, άλλωστε αυτά βοηθάνε και τα εξαργυρώνω σε όλα τα κομμάτια της ζωής μου. Εννοώ το να μην έχουμε απαίτηση από τον εξαντλημένο μας εαυτό να εμπνευστεί και να δημιουργήσει σε αυτήν τη φάση.

Ας με ξεκουράσω, ας μου πω ένα μπράβο που κατάφερα να επιβιώσω τόσες δυσκολίες και απαιτητικές καταστάσεις μέχρι σήμερα, ας πάω για μασάζ, ας απολαύσω τους αγαπημένους ανθρώπους, ας πάω μια εκδρομή, ας κάνω στο μεταξύ την προετοιμασία μου αλλά ας σταματήσω να απαιτώ για λίγο να πάρω από ένα άδειο δοχείο μέχρι να ξαναγεμίσει.

• Κοινό Καλό

Αυτό είναι ίσως το πιο καθοριστικό συστατικό της επαγγελματικής μας ευημερίας. Το να προσπαθούμε για κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό μας. Όταν αποφασίζω να αξιοποιήσω τα ταλέντα μου με πρόθεση το κοινό καλό τότε απογειώνω το αποτέλεσμα. Ενεργοποιώ μια ισχυρότατη δυναμική και επιταχύνω την επαγγελματική μου επιτυχία.

Επάγγελμα στα αρχαία σήμαινε υπόσχεση. Επίσης είναι ο τρόπος που έχει κάθε άνθρωπος να σχετίζεται με την κοινωνία. Είναι σα να λέμε λοιπόν τι υπόσχομαι να προσφέρω στην κοινωνία μέσα από τις κλίσεις και τα ταλέντα μου.

Όταν προσπαθώ για κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό μου τότε ενεργοποιώ δυνάμεις και βοήθειες που δεν μπορώ να διανοηθώ.

Να είστε σίγουροι/ες πως ποτέ δεν οραματιζόμαστε τυχαία, είμαστε το μέσο για να γίνει αυτός ο κόσμος καλύτερος και η απάντηση στο «πώς» βρίσκεται στην αξιοποίηση της φύσης και των ταλέντων μας για αυτά που μας συγκινούν, αυτή η δυναμική είναι «καταδικασμένη» να πετύχει, όχι τόσο γιατί το θέλουμε εμείς αλλά γιατί το χρειάζεται η κοινωνία.