PRZEWODNIK PO WAŻNYCH SPRAWACH

EDYCJA 2022

STRONA Kadry

Publikacja towarzysząca wydarzeniu

festiwal ważnych spraw

Szybki wstępniak

DAWID ZARAZIŃSKI

Dyrektor komunikacji w meet&grow. Redaktor naczelny serwisu StronaKadry.pl. Jest twórcą Instytutu Kontekstów Pracy.

Podobnie jak ubiegły rok, tak i ten rozpoczęliśmy od **Festiwalu Ważnych Spraw.** Jest on dla nas czymś znacznie więcej niż kolejnym wydarzeniem, które organizujemy. **Robimy go przede wszystkim dla siebie, dla własnego rozwoju i poszerzania horyzontów.** Do tej podróży zapraszamy też innych: naszych przyjaciół, partnerów biznesowych, uczestników naszych pozostałych wydarzeń.

Istotą Festiwalu jest spotkanie z wyjątkowymi osobami. W tym roku nasze rozmowy krążyły wokół mądrego łączenia kariery, marzeń i obowiązków. Niniejszy Przewodnik jest komplementarną częścią Festiwalu. Znajdziesz w nim wypowiedzi prelegentów. Każdemu zadaliśmy trzy pytania. Dwa dotyczą obszaru eksperckiego danej osoby, trzecie jest wspólne dla wszystkich.

Życzę przyjemnej lektury, dobrego roku i do zobaczenia podczas kolejnej edycji Festiwalu Ważnych Spraw!

Koniec z postanowieniami!

DAVID ALLEN

Światowej sławy ekspert ds. produktywności, twórca metody Getting Things Done w David Allen Company.

Czy mamy obsesję na punkcie produktywności?

Wiele osób przed nami miało obsesję na punkcie tego, aby ułatwiać sprawy, przyspieszać je i ulepszać. Wynalazki – od koła, po internet – pojawiły się, ponieważ ktoś miał „obsesję na punkcie produktywności". Nasze czasy nie są inne. Może poza faktem, że o wiele więcej osób ma większe możliwości tego, aby czynić rzeczy łatwiejszymi.

Czy skupiamy się na optymalizowaniu tego, jak pracujemy, głównie po to, aby pracować jeszcze więcej?

To zależy wyłącznie od osoby. Niektórzy chcą po prostu wcześniej wyjść z pracy, odczuwać mniejszy stres. Niektórzy są głodni sukcesów, chcą robić jeszcze więcej rzeczy, mieć jeszcze lepsze wyniki. Dzieje się tak do czasu, kiedy uświadomią sobie, że utrzymanie pozytywnej jakości życia jest równie ważne, jak bycie bardziej zajętym.

Na co warto zwrócić uwagę pracując zdalnie, aby dotrzymać terminów, mieć poczucie spełnienia, a jednocześnie nie wypalić się i nie zwariować?

Po prostu nie wypal się i nie zwariuj. Rób to, co musisz, aby odpowiednio zaangażować się w nową sytuację. Wiele osób odczuwa brak wcześniej ustalonej struktury (jak wychodzenie do pracy) i musi lepiej radzić sobie z zarządzaniem sobą. To odwieczny problem; ale teraz ważny dla większej liczby osób.

Jakie trzy rzeczy warto zrobić w tym roku – dla siebie i dla innych?

1. Przestań robić noworoczne postanowienia. One prowadzą wyłącznie do poczucia winy i frustracji.
2. Zakończ i posprzątaj, ile możesz z ubiegłorocznych zadań i uświadom sobie, ile osiągnąłeś.
3. Pozwól sobie na burzę mózgu i **pomyśl o tym, co chcesz, aby zadziało się do końca 2022 roku.** Bez podejmowania żadnych konkretnych zobowiązań – po prostu ciesz się kreatywnymi afirmacjami.

Będzie trudno, ale warto

DANIEL LEWCZUK

Przedsiębiorca, CEO, anioł biznesu, inwestor, autor bestsellerów. Jako pierwszy Polak, wspólnie z trzema kolegami, podjął się wyzwania 4Deserts. W 2014 r. przebiegł 1000 km po czterech pustyniach świata.

Czego człowiek dowiaduje się o sobie po przebiegnięciu 1000 km na czterech pustyniach?

To, co początkowo wydaje się niemożliwe, może okazać się osiągalne. Trzeba się dobrze przygotować, zaplanować, być zdeterminowanym. Nie wolno łatwo się poddawać. Nawet jak będzie trudno. A będzie. Satysfakcja po ukończeniu skompensuje wszystkie chwile bólu, zwątpienia, trudu.

Dlaczego warto stawiać sobie trudne wyzwania?

Bo **proste drogi nie wykształciły dobrych kierowców a spokojne wody oceanu nie stworzyły dobrych żeglarzy.** Oraz dlatego, że naturalnie mamy tendencje do funkcjonowania w warunkach dla nas komfortowych. Ale funkcjonowanie poza strefą komfortu pozwala się rozwijać, uczy wielu nowych rzeczy, poszerza horyzonty.

Jakie trzy rzeczy warto zrobić w tym roku – dla siebie i dla innych?

Zrób trzy rzeczy dla innych. Moje doświadczenia:

1. Schronisko dla zwierząt – przekazaliśmy sporo rzeczy. Wróciłem poruszony.
2. Odwiedzałem koleżankę, CEO dużej finansowej organizacji. Po spotkaniu przebrała się w „cywilne" ubrania, zjeżdżaliśmy razem windą wiec zapytałem: „czemu się tak ubrałaś?". „Bo jadę odmalować pokój w domu seniorów".
3. Niedawno brałem udział w konferencji związanej z hojnością. Zainspirowały mnie liczne historie, przykłady pokazujące, że dawanie jest lepsze niż branie.

Niesforna lekkość bycia

ALEKSANDRA ŚWISTOW

Podróżniczka, blogerka, dziennikarka, redaktorka, menadżerka, pilotka wycieczek i organizatorka warsztatów rozwojowych.

Czego o ważnych sprawach, zwłaszcza o szeroko rozumianym wellbeingu, Polacy mogą nauczyć się od mieszkańców Chin?

Chiny nie mają zbyt dobrej opinii w świecie, jeśli chodzi o wellbeing, jednak jako była mieszkanka Państwa Środka, dostrzegam zwyczaje, które chciałabym zobaczyć na polskim podwórku, a dokładniej w polskim parku. **Chińska Rzeczpospolita Parkowa** – tak zwykłam żartobliwie nazywać zjawisko, w którym rozkochałam się w Chinach. Na myśli mam seniorów w parku puszczających kolorowe latawce, ćwiczących taniec towarzyski, z wachlarzami lub z szablami, tai chi. Sędziwe kobiety grające w jianzi (chińską „zośkę”) i mężczyzn śpiewających tradycyjne pieśni przy akompaniamencie przenośnego radia. Bez skrępowania i wstydu, z uśmiechem na twarzach. W Chinach starość jest obecna na ulicach, seniorzy prowadzą życie towarzyskie – pięknie się na to patrzy i takiej radosnej starości życzyłabym nam, Polakom.

I jeszcze ta chińska niesforność i swoista lekkość obycia. W Polsce tęsknię za tym luzem, obrazkami codzienności przedstawiającymi dorosłych mężczyzn wskakujących do płytkiej po pas wody w kolorowych kołach ratunkowych i zakopujących się nawzajem w piasku na plaży, roześmiane kobiety ubrane w dziecięce falbany i kokardy, pary spacerujące za ręce w bliźniaczych kolorowych pidżamach, dziadków maszerujących tyłem dla rozruszania mięśni i mężczyzn grających w karty w pociągu, do których naturalnym rytmem przyłączają się kolejni, jeszcze chwilę temu obcy, współpasażerowie...

Hiszpanie mają sjestę, Duńczycy – hygge a Szwedzi – fikę. Co może być polskim wkładem w dobre życie – a z czego może nie zdajemy sobie nawet sprawy?

Kiedy myślę o polskim wkładzie w wellbeing, cofam się daleko – do naszych słowiańskich korzeni. **Zielarstwo, uziemianie, spacery po lesie, przytulanie się do drzew wykorzystywane jako narzędzie walki ze stresem i droga do odnalezienia wewnętrznego spokoju.** Cieszy mnie bardzo powracanie do dawnych tradycji odwołujących się do życiodajnego związku człowieka z naturą.

Jakie trzy rzeczy warto zrobić w tym roku – dla siebie i dla innych?

Nowy rok to naturalny czas refleksji i postanowień. Myślę, że warto wykorzystać atmosferę zmiany i przestać czekać na szanse – zacząć samemu je tworzyć. **Kreować swoją rzeczywistość TU i TERAZ.** Nie czekać aż wyjdzie słońce, kiedy będziemy mieli więcej czasu, lepszy nastrój, więcej pieniędzy, towarzystwo, niezidentyfikowane „coś" spadnie z nieba. Działać, robić – w tej rzeczywistości, w której jesteśmy, z tymi możliwościami, które mamy. Nie czekać aż uchylą się drzwi zamknięte na cztery spusty, tylko szukać takich, które otworzą się, gdy tylko naciśniemy klamkę. Naciskać ją! Tu i teraz żyć i być szczęśliwym. A aby być szczęśliwym, warto nauczyć się odczuwać wdzięczność za to, co mamy. Dostrzegać małe, codzienne radości, ciepłe gesty, nagradzać się za sukcesy i dać sobie przyzwolenie na porażki. Nie myli się tylko ten, kto nic nie robi.

Podniebne tai chi

JAKUB BENKE

Prezes Bartolini Air, pilot liniowy. Wieloletni prezes Starcom MediaVest Group – najbardziej utytułowanego domu mediowego w Polsce. Porzucił karierę w korporacji dla latania.

Czego o sobie można dowiedzieć się siedząc za sterami Boeinga 737?

Praca w kokpicie samolotu odrzutowego to nauka non-stop. Ilość informacji do zapamiętania – o samolocie, przepisach, procedurach, ograniczeniach, postępowaniu w sytuacjach awaryjnych – jest niewiarygodna. Jest też oczywiście wiele nudnych lekcji, które trzeba przetrwać – jak to w życiu. **Ta praca jest dla mnie jakimś sposobem na samorozwój, medytacją, niekończącą się próbą osiągnięcia perfekcji.** W niektórych etapach lotu niezbędny poziom skupienia i powtarzalność sekwencji są jak w tai chi.

Kiedy myślimy o tym, czy dokonać dużej zawodowej zmiany – jak poznać, że to dobry pomysł? Skąd wiedzieć czy zaufać intuicji, głosowi serca, a kiedy ma zwyciężyć pragmatyzm? Gdzie leży granica między odwagą a brawurą?

Umiejętność zarówno intuicyjnej, emocjonalnej, jak i rozumowej oceny sytuacji trzeba w sobie rozwijać. To dotyczy całego życia, nie tylko zawodowej zmiany. Jeżeli dbamy o kontakt z własnym ciałem, umiemy określić, co czujemy w danym momencie (podstawa inteligencji emocjonalnej), a jednocześnie żyjemy w otoczeniu mądrych ludzi, z którymi mamy relacje oparte na prawdzie i zaufaniu (czyli mamy też kogo się poradzić), to jesteśmy w stanie w sposób kompletny i wielowymiarowy ocenić swoją sytuację zawodową i podjąć mądre decyzje na przyszłość.

A wszystko zaczyna się od tego czego naprawdę chcę, a czego naprawdę i na pewno nie chcę. **Decyzje podejmowane w pełnej zgodzie ze sobą dodają mi mocy i odwagi, więc wszystko staje się łatwiejsze.** Ale to nie wyklucza poszukiwania sprytnych rozwiązań, myślenia w przód i dbania na przykład o to, żeby mieć za co żyć.

Jakie trzy rzeczy warto zrobić w tym roku – dla siebie i dla innych?

1. Pójść na kurs mindfulness lub inny warsztat rozwoju osobistego – żeby pracować nad kontaktem z samym sobą i wybijać się z kolein prozaicznej codzienności.

2. Uciąć kontakt z trzema osobami, w których towarzystwie nie czujemy się dobrze. Zwykle tak jest z ludźmi, którzy nie są szczerzy lub nie są nam życzliwi.

3. Zrobić, co najmniej jedną rzecz, na którą od dawna mieliśmy ochotę, ale „jakoś się nie składało". Ja, na przykład, chociaż na weekend pojadę na żagle. To coś, co kocham, a czego nie robiłem już wiele lat: „bo praca, bo dziecko, bo nie ma czasu".

Muzyka & fajerwerki

LALU SLAVICKA

Wokalistka, saksofonistka. Latami pięła się po szczeblach kariery – od asystentki po menadżerkę. Jednak po 13 latach pracy w międzynarodowych korporacjach rzuciła wszystko i zamiast wyjechać w Bieszczady – nagrała płytę „Każdy ma swoje korpo".

Jak muzyka (słuchanie, ale też aktywność – śpiewanie, gra na instrumencie) może pomóc w radzeniu sobie ze stresem pracy w korporacji?

Jedno i drugie – słuchanie i wykonywanie muzyki – mają potwierdzony w badaniach **zbawienny wpływ na nasz organizm.** To pierwsze, odpowiednio dobrane, stosuje się już dziś w szpitalach w ramach rekonwalescencji pacjentek i pacjentów. Ale myślę, że każdy z nas niejednokrotnie poczuł, jak muzyka pomogła mu poprawić nastrój albo po prostu go utrzymać. Natomiast śpiewanie lub gra na instrumencie wpływa jeszcze głębiej na nasz organizm. To, co się dzieje w naszym mózgu, kiedy gramy na instrumencie muzycznym, jest porównywane przez naukowców do fajerwerków! Uruchamia obie półkule i jest treningiem dla naszego umysłu. Trochę tak, jakbyśmy chodzili z nim na siłownię.

Z kolei, kiedy śpiewamy, masujemy nasze organy wewnętrzne. Jak to możliwe? Po prostu nasze ciało pełni wtedy funkcję pudła rezonansowego (jak na przykład w przypadku gitary), które pod wpływem śpiewania drga i serwuje naszym organom masaż. Warto uprawiać i jedno, i drugie. A jak to się ma do stresu? Z własnego doświadczenia wiem, że **kiedy gram na saksofonie, pianinie czy ukulele, nie jestem w stanie myśleć jednocześnie o innych rzeczach.** To wymaga pełnego skupienia. Podobnie jest ze śpiewaniem. Warto więc spróbować zająć głowę i ciało, żeby oderwać się od stresów życia codziennego.

Jakich kilku płyt każdy powinien w swoim życiu posłuchać?

W związku z tym, że o gustach podobno się nie dyskutuje – nie będę namawiać do słuchania konkretnych artystek czy muzyków. Pozwolę sobie za to skupić się nie tyle na konkretnych płytach, ile na samych dźwiękach. Przyszło mi od razu do głowy **zjawisko ASMR** (samoistna odpowiedź meridianów czuciowych), które trochę trudno opowiedzieć – trzeba je raczej usłyszeć i poczuć. Koniecznie na słuchawkach! Pamiętam, jak pomogło mi w pewnym stopniu poradzić sobie z bezsennością, kiedy pracowałam w korpo. Warto to sprawdzić, być może okaże się ciekawą formą odstresowania zmęczonego organizmu. Pod warunkiem, że nie ma się mizofonii (nadwrażliwość na określone dźwięki).

Można też dla odmiany **posłuchać od czasu do czasu czystych dźwięków natury, jak na przykład dźwięk lodu.** Jakkolwiek dziwnie to brzmi, szwedzka artystka Jonna Jinton właśnie takie zjawiska nagrywa i mogą być one bardzo interesującym odkryciem. No chyba, że mogę się tu pokusić o delikatną kryptoreklamę – wtedy poleciłabym płytę, której jeszcze nie ma, czyli „Każdy ma swoje korpo", którą mam nadzieję wydać już w tym roku. Liczę, że skłoni nas ona do zatrzymania, refleksji i być może zmian, które nam służą!

Jakie trzy rzeczy warto zrobić w tym roku – dla siebie i dla innych?

Postawię trzykrotnie na zdrowie. Nie tylko dlatego, że w tym roku postanowiłam skupić się na jednym obszarze swojego życia bardziej niż innych – zdrowiu właśnie. Ale też dlatego, że po raz pierwszy w naszych czasach w tak dużym stopniu mamy wpływ nie tylko na swoje, ale też zdrowie innych ludzi, których spotykamy każdego dnia. To ogromna odpowiedzialność. Dziś stało się ono jeszcze cenniejsze niż nam się wydawało. **Róbmy więc każdego dnia co najmniej trzy „rzeczy", które temu zdrowiu służą.** Dla siebie i innych.

Fot. Aleksandra Zaborowska