

**Gabriela Abratowicz**



Kalendarz  
2009-2010



# Nienawidzę poniedziałków!

Poradnik dla wszystkich,  
którzy nie znoszą swojej pracy



**ZŁOTE  
MYŚLI**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Nienawidzę poniedziałków!](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Gabriela Abratowicz, rok 2010

Autor: Gabriela Abratowicz

Tytuł: Nienawidzę poniedziałków!

Data: 08.12.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<b><u>PRZEDMOWA</u></b> .....	<b>5</b>
<b><u>WPROWADZENIE</u></b> .....	<b>6</b>
<u>Czy zastanawiałeś się</u> .....	6
<u>Szczęście w pracy... czy to w ogóle możliwe?</u> .....	7
<u>Co daje szczęście w pracy?</u> .....	8
<u>Chcesz wiedzieć więcej?</u> .....	10
<b><u>ROZDZIAŁ 1. JAK DZIĘKI SZCZĘŚCIU W PRACY ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE?</u></b> .....	<b>11</b>
<u>Google, czyli szczęśliwa organizacja</u> .....	11
<u>Praca a nasze życie</u> .....	17
<u>Bez wyrzeczeń i ciężkiej pracy nie osiągniesz sukcesu</u> .....	19
<u>Kluczem do sukcesu jest szczęście w pracy</u> .....	20
<b><u>ROZDZIAŁ 2. POZNAJ SIEBIE</u></b> .....	<b>23</b>
<u>Zacznij od marzeń</u> .....	23
<u>Bądź konsekwentny</u> .....	26
<u>Dlaczego warto być optymistą w pracy?</u> .....	27
<b><u>ROZDZIAŁ 3. CZY W PRACY CHODZI TYLKO O PIENIĄDZE?</u></b> .....	<b>30</b>
<u>Praca to coś więcej</u> .....	30
<u>Zmień nastawienie do pracy</u> .....	31
<u>Rozwijaj i ucz się w pracy</u> .....	32
<u>Żyj pełnią życia</u> .....	33
<u>Możesz to zrobić</u> .....	34
<b><u>ROZDZIAŁ 4. CZY ROBISZ W ŻYCIU TO, O CZYM ZAWSZE MARZYŁEŚ?</u></b> .....	<b>39</b>
<u>Zacznij od pracy</u> .....	39
<u>Czy zaniedbałeś swoje zdrowie?</u> .....	41
<u>Sens pracy</u> .....	42
<b><u>ROZDZIAŁ 5. DLACZEGO NIE POWINIENIEŚ GODZIĆ SIĘ NA NIESZCZĘŚCIE W PRACY?</u></b> ....	<b>44</b>
<u>Stres i wypalenie zawodowe</u> .....	44
<u>Jak radzić sobie ze stresem w miejscu pracy?</u> .....	49
<u>Monotonia w pracy</u> .....	50

<b><u>ROZDZIAŁ 6. DLACZEGO SĄDZISZ, ŻE NIC NIE MOŻESZ ZROBIĆ?</u></b> .....	<b>54</b>
<u>Nie bój się mówić</u> .....	54
<u>Popraw swoją komunikację w pracy</u> .....	58
<u>Czy pasujesz do tego zespołu?</u> .....	59
<u>Wszyscy popełniamy błędy</u> .....	61
<u>Nadgodziny</u> .....	63
<b><u>ROZDZIAŁ 7. DESTRUKCYJNA PRACA</u></b> .....	<b>67</b>
<u>Zły szef</u> .....	67
<u>Niesprawiedliwe traktowanie</u> .....	70
<u>Mobbing w pracy</u> .....	72
<u>Biurokracja</u> .....	74
<b><u>ROZDZIAŁ 8. ZNAJDŹ DOBRĄ PRACĘ!</u></b> .....	<b>76</b>
<u>Idealna praca</u> .....	76
<u>Pieniądze, premie, nagrody mają drugorzędne znaczenie</u> .....	79
<u>Jak szukać pracy?</u> .....	80
<u>Rozmowa kwalifikacyjna</u> .....	82
<u>Czy słabości dyskwalifikują?</u> .....	83
<b><u>ROZDZIAŁ 9. DO CZEGO POTRZEBNA JEST SPRAWNA KOMUNIKACJA?</u></b> .....	<b>85</b>
<u>Konflikty w pracy</u> .....	85
<u>Wyrażaj się jasno</u> .....	91
<u>Nie uciekaj od problemów</u> .....	93
<u>Stwórz dobrą atmosferę w pracy</u> .....	94
<u>Optymizm czy pesymizm</u> .....	95
<u>Musisz się nauczyć pracować</u> .....	97
<u>Dziel się wiedzą</u> .....	100
<u>Akceptuj innych ludzi</u> .....	101
<u>Bądź liderem</u> .....	103
<u>Nieszczęśliwy pracownik kosztuje więcej</u> .....	104
<u>Okazuj życzliwość i pomagaj innym</u> .....	106
<b><u>ROZDZIAŁ 10. CO JESZCZE POWINIENESZ WIEDZIEĆ?</u></b> .....	<b>107</b>
<u>Czego wartościowego można dowiedzieć się od 13-latką?</u> ..	107
<u>Czy w Polsce naprawdę wszystko już jest?</u> .....	109
<u>Lekcja za milion dolarów</u> .....	112
<u>Czy Ciebie też drażni pytanie: „Co będziesz robił za 5 lat?”</u> ....	114
<u>Czy Twoja praca jest wartościowa?</u> .....	116

<u>Czym jest Sekret 90/10?</u> .....	118
<u>Równowaga między pracą a życiem</u> .....	121
<b><u>ROZDZIAŁ 11. DODATEK</u></b> .....	<b>123</b>
<u>12 motywujących cytatów</u> .....	123
<u>9 inspirujących historii</u> .....	125
<b><u>NA ZAKOŃCZENIE</u></b> .....	<b>137</b>

## **Rozdział 5 Dlaczego nie powinieneś godzić się na nieszczęście w pracy?**

### **Stres i wypalenie zawodowe**

Czy czujesz się nieustannie zmęczony w pracy? Czy odczuwasz silny stres w pracy? Czy praca kojarzy Ci się wyłącznie ze złym szefem i zbyt dużą ilością obowiązków?

Według badań aż 85% dorosłych Polaków odczuwa stres w pracy, a tylko dla 11% praca jest spełnieniem marzeń. Praca silnie wpływa na nasze życie. Stresujemy się z różnych powodów. Stres objawia się atakami paniki, bólami głowy, lękiem, depresją. Niewielkie dawki stresu pomagają nam się zmobilizować, mamy energię do działania i zapał do pracy. W dużych dawkach jednak stres jest szkodliwy i może powodować utratę zdrowia.

W dzisiejszych czasach pracujemy po kilkanaście godzin dziennie, nie mamy czasu dla siebie, dla rodziny, to znacząco wpływa na nasze życie, wywołuje stres, rozdrażnienie i frustrację.

Badania wykazują, że stres może powodować migreny, osłabia układ odpornościowy, wywołuje bezsenność, a także poważniejsze schorzenia – choroby serca, nowotwory.

Wyniki badań przeprowadzone na zlecenie firmy Klosterfrau Healthcare „Stres w pracy – Raport Melisany Klosterfrau” wskazują, że najczęstsze dolegliwości w pracy to:

- bóle głowy 40%
- bóle pleców 42%
- zmęczenie 69%
- bóle żołądka 17%
- kłopoty z zasypianiem 22%
- kłopoty z sercem 8%

Jeśli w pracy często odczuwasz:

- bóle głowy, kręgosłupa,
- ciągle napięcie,
- chroniczne zmęczenie,
- ból w klatce piersiowej,

to sygnał, że powinieneś zwolnić tempo i zwrócić szczególną uwagę na swoje zdrowie. Stres jest niebezpieczny dla Twojego zdrowia i życia.

Odpowiedz sobie na pytanie: co jest dla Ciebie najważniejsze?  
O co dbasz na pierwszym miejscu? Pieniądze? Kariera? Zdrowie?

Pamiętaj:

- Jeśli nie będziesz zdrowy, nie będziesz mógł pracować.
- Jeśli nie będziesz zdrowy, nie zarobisz pieniędzy.
- Jeśli nie będziesz zdrowy, nie zrobisz kariery.

Co powoduje stres w pracy?

- praca pod presją
- konflikty w pracy
- nieumiejętność komunikowania się
- strach przed utratą pracy
- negatywni ludzie

Pracujemy coraz szybciej i coraz więcej, najczęściej pod presją, co powoduje, że jesteśmy przemęczeni i zestresowani. Z powodu stresu pracujemy mniej wydajnie i jesteśmy chronicznie zmęczeni. Pośpiech i wysokie wymagania pracodawcy powodują, że stresujemy się coraz bardziej, popełniamy coraz więcej błędów i zniechęcamy się do pracy jeszcze bardziej. Częste konflikty i nieporozumienia w pracy to też wynik stresu.

Wysoki poziom stresu zmniejsza wydajność, zwiększa niezadowolone, praca przestaje być przyjemnością, a staje się udręką.



Taki zespół czynników określa się mianem *syndromu burnout*, czyli wypaleniem zawodowym.

Na pracę pod presją każdy reaguje inaczej. Są osoby, które dobrze sobie radzą, pracując w ten sposób, są bardziej zmobilizowane efektywnie. Presja nie może być jednak zbyt duża, bo wpłynie negatywnie na pracownika. Wiele osób nie radzi sobie z presją w pracy. Natychmiast odczuwają napięcie, dekoncentrują się, popełniają błędy, nie są w stanie w ogóle pracować. Dlatego tak ważne są przerwy w pracy, chwila relaksu, odpowiedni rozkład obowiązków, dobra komunikacja i rozsądne terminy realizacji projektów.

Wszyscy doświadczamy nieprzyjemnych i stresujących sytuacji w pracy. Nie uchronimy się przed nimi, ale dzięki zmianie naszego nastawienia, pewnym technikom i wskazówkom możemy zapobiec wielu takim sytuacjom.

Twoje życie w pracy może zmienić się całkowicie. Nie musisz zgadzać się na pracę w złej, stresującej atmosferze, z ludźmi, którzy są negatywni, którzy pogodzili się z tym, że nic się nie da zrobić, żeby poprawić warunki, w jakich pracują. Nie pozwól, żeby negatywni ludzie mieli wpływ na Ciebie, to na pewno nie sprawi, że będziesz zadowolony z pracy.

Powinieneś skupiać się raczej na pozytywnych rzeczach niż na negatywnych. Dobrym pomysłem, żeby dostrzec pozytywne aspekty pracy, jest notowanie każdego pozytywnego doświadczenia w pracy. Spróbuj to zrobić. To lepsze niż rozmyślanie o negatywnych rzeczach.

Nie jesteś w stanie całkowicie pozbyć się nieprzyjemnych sytuacji w pracy, musisz zaakceptować fakt, że oprócz tych dobrych rzeczy będą pojawiać się te złe, jednak z pozytywnym nastawieniem będzie Ci łatwiej. Spróbuj rozwiązywać jeden problem na raz. Nie bierz sobie na głowę zbyt wielu spaw. Może się okazać, że nie jesteś w stanie poradzić sobie ze wszystkimi jednocześnie. Staraj się myśleć pozytywnie. Opanuj metody radzenia sobie ze stresem, a problem w sposób widoczny zmniejszy się.

Wiele osób narzeka, że nienawidzi swojej pracy z powodu zmęczenia, przeciążenia obowiązkami, złych stosunków z szefem i współpracownikami, nie wiedząc o tym, że można w prosty sposób to zmienić. Praca zajmuje ważne miejsce w naszym życiu, musimy więc zadbać o to, żeby czuć się dobrze w swoim miejscu pracy, lubić to, co robimy, dobrze komunikować się ze współpracownikami. Wtedy ograniczymy negatywny wpływ stresu i szkodliwego napięcia, które zagrażają naszemu zdrowiu.

## **Jak radzić sobie ze stresem w miejscu pracy?**

Musisz nauczyć się radzić sobie ze stresem we właściwy sposób, w innym przypadku stres będzie narastał i wpłynie negatywnie na Twoje życie.

Kiedy próbujesz radzić sobie ze stresem w niewłaściwy sposób, możesz poczuć się jeszcze bardziej zestresowany. Nie unikaj sytuacji stresujących, mając nadzieję, że Cię ominą, bo tego się po prostu nie da zrobić. Prędzej czy później ta sytuacja Ci się przydarzy, będziesz pełen lęku i niepokoju i będzie Ci jeszcze trudniej sobie poradzić.

Kiedy z odwagą stawisz czoła problemom, zyskasz większą kontrolę nad swoim życiem i przekonasz się, że to wcale nie jest takie trudne, jak się wydaje. Istnieje wiele technik radzenia sobie ze stresem. Pomogą Ci one zrelaksować się i poczuć lepiej.

Co jeszcze możesz zrobić? Nie pij alkoholu. Nie próbuj odstresowywać się za pomocą alkoholu. Alkohol ma działanie krótkotrwałe i kiedy przestanie działać, problemy wydadzą Ci się jeszcze trudniejsze do rozwiązania.

Oddychaj. Jeśli będziesz musiał zmierzyć się z sytuacją stresującą, znajdź spokojne miejsce, zatrzymaj się na chwilę, weź kil-

ka głębokich oddechów, pomyśl o czymś przyjemnym, a poczujesz się spokojniejszy.

Bądź optymistą. Patrz optymistycznie w przyszłość, myśl pozytywnie, zauważaj dobre sytuacje, nie myśl o negatywnych, a wtedy problemy wydadzą się mniejsze i łatwiejsze do rozwiązania.

## **Monotonia w pracy**

W pracy wiele razy towarzyszyło mi dziwne uczucie, że stoję w miejscu, nie rozwijam się, nie podnoszę swoich kwalifikacji, wykonuję wciąż te same czynności, w ten sam sposób. Nuda... nuda... nuda... Dodatkowo musiałam wykonywać te czynności szybko, nie było czasu, żeby wykazać się KREATYWNOŚCIĄ, nowe pomysły były niemile widziane! Wszystko było robione w ten sam „stary” sposób i nie można było tego zmienić.

Byłam zatrudniona na jednym ze stanowisk, gdzie kreatywność jest niezbędna, nowe pomysły to rzecz bardzo ważna. Nie uwierzysz, jak Ci powiem, że pracowałam na stanowisku GRAFIKA KOMPUTEROWEGO!

Pomyślałeś o tym samym? Przecież grafik to jeden z bardziej kreatywnych zawodów! Grafik powinien tryskać pomysłami, tworzyć, ulepszać markę firmy, a reklama to być albo nie być

dla firmy. Jak to możliwe? Praca grafika polega na tym, że tworzy coś, co stanowi wizytówkę firmy – ulotki, reklamy, magazyny, strony internetowe itd. Tu kreatywność to podstawa. Nowy pomysł także.

W tej firmie nie było miejsca na kreatywność, na nowe pomysły nie było czasu, moje zdanie nie liczyło się, nawet jeśli chciałam robić coś innego, lepszego, w inny sposób, nie spotykało się to z zainteresowaniem. Inni pracownicy działu graficznego robili swoje, nie było spotkań, nie było „burzy mózgów”, szef decydował, co mu się podoba, a co nie. Każdy z pracowników funkcjonował jakby w oderwaniu od całego zespołu.

Pomyślałam, że tak nie może być. Coś jest nie tak! Od paru miesięcy pracuję jak automat, robię to samo, nie uczę się niczego nowego, nie mogę zaproponować nowych rozwiązań i to wszystko na stanowisku GRAFIKA? Z dnia na dzień zaczynałam czuć się gorzej w tej pracy, byłam coraz bardziej zniechęcona, praca przestała mi sprawiać jakąkolwiek przyjemność.

Natychmiast pojawiły się problemy, niepożądane uczucie zdemotywowania i niepokoju, co skutecznie utrudniało mi pracę. Zaczęłam się coraz bardziej stresować, codziennie czekałam, żeby wreszcie się wyrwać. W domu nie było lepiej, towarzyszyła mi myśl, że jutro ten „kierat” się powtórzy. I tak w kółko.

Poza pracą pod presją i ciągłą pogonią za terminami stresujemy się także, jeśli trwamy dłużej w bezruchu, nic nie robimy, nie rozwijamy się. Czujemy wtedy, że nie mamy kontroli nad własnym życiem, czujemy pustkę, praca traci sens, a w końcu czujemy się wypaleni.

Jeśli pracujesz dłużej w jednym miejscu, wykonujesz te same czynności, nie rozwijasz się i nie uczysz nowych rzeczy, prędzej czy później pojawi się nuda, zniechęcenie do pracy, a w rezultacie stres, który będzie Ci towarzyszył w każdej sytuacji, nie tylko w pracy. Zamiast poświęcić się swojej pasji i żyć pełnią życia, kiedy jesteś w domu, będziesz cały czas rozmyślał o tym, co Cię czeka w pracy.

To nie jest dobre, to znaczy, że praca odbiera Ci życie, nie możesz cieszyć się wolnym czasem, jesteś ciągle zmęczony, podenerwowany i zły. Cierpisz Ty i Twoja rodzina.

Zgodzisz się ze mną, że taka praca nie daje zadowolenia, satysfakcji; przeciwnie, powoduje niezadowolenie i frustrację przez to, że wpływa negatywnie na Twoje życie po pracy i nie pozwala Ci być SZCZĘŚLIWYM.

Nie spotkałam ani jednej osoby, która chciałaby być nieszczęśliwa. Wszyscy chcemy być szczęśliwi! Dlaczego w takim razie tak często zgadzamy się na nieszczęście w pracy?

## **Rozdział 6 Dlaczego sądzisz, że nic nie możesz zrobić?**

### **Nie bój się mówić**

Wielokrotnie słyszałam: „Do pracy nie chodzi się dla przyjemności”.

W takim razie po co się chodzi? — zadawałam wielokrotnie pytanie. Moi rozmówcy patrzyli na mnie, jakbym była szalona.

„Żeby zarabiać pieniądze” — odpowiadali. „Potrzebuję pieniędzy, muszę pracować.” „Nienawidzę swojej pracy, ale nie mogę zrezygnować, bo na pewno nie znajdę innej.” „To prawda, w mojej pracy panuje fatalna atmosfera, ale nic nie mogę z tym zrobić.”

Miałam kiedyś koleżankę w pracy, która była specjalistką w swojej dziedzinie, miała kilkanaście lat doświadczenia. Codziennie obserwowałam jak pracuje i muszę przyznać że to, co robiła, to był „kawał” dobrej roboty. Zawsze pracowała za dwóch, miała mnóstwo obowiązków. Pracowała szybko i sprawnie. Naprawdę podziwiałam jej umiejętności. Ale było

coś jeszcze. Pomimo takich umiejętności zarabiała bardzo mało, robiła wciąż te same rzeczy, nie rozwijała się. Pracowała latami w tej samej firmie. Nie potrafiła upomnieć się o swoje, pójść do szefa po podwyżkę, co więcej, sam widok szefa powodował u niej lęk. Codziennie przychodziła do pracy, która ogromnie ją stresowała! Za każdym razem, kiedy musiała wykonać pracę za kogoś, broniła się rękami i nogami, kłóciła się, że nie będzie tego robić, że nie ma czasu, zajmie się tylko robieniem tego, co ma w obowiązkach. Kończyło się to tym, że i tak musiała wykonać pracę za kogoś. Następnie żaliła się, narzekała, że znowu została obarczona zbyt dużą ilością obowiązków i że mało zarabia.

Dziwiło mnie jedno, że nie zrobiła nic w kierunku poprawy swojej sytuacji w pracy. Nie poprosiła szefa o podwyżkę, nie poinformowała go, że jest nadmiernie obciążona pracą. Skarżenie się koleżankom nic nie zmieniło. Nie wiedziała, jak rozwiązać swój problem. Była bardzo zestresowana i bała się szefa, a to powodowało, że jej problemy pozostawały nierozwiązane.

Jestem pewna, że już dawno praca przestała dawać jej przyjemność, że jest niezadowolona, zniechęcona i wypalona zawodowo.

Co powinna była zrobić? Poprosić szefa o rozmowę, wyjaśnić całą sytuację, jakie ma problemy, obawy, czego potrzebuje i czego oczekuje od pracy. Zastanowić się wspólnie z szefem,



jak można rozwiązać zaistniałą sytuację, zaproponować rozwiązania. To znacznie lepsze niż skarżenie się niewłaściwym osobom (w tym przypadku koleżankom), które nie sprawią, że jej sytuacja się poprawi, a takie postępowanie spowoduje jeszcze większe zniechęcenie do pracy, stres i konflikty.

„Pewnego dnia mały chłopiec próbował podnieść ciężki kamień, ale nie potrafił sobie poradzić. Jego ojciec przechodził i obserwował jego wysiłki. W końcu zwrócił się do syna:

— Czy użyłeś całych swoich sił?

Chłopiec odpowiedział, płacząc:

— Tak.

— Nie, nie zrobiłeś wszystkiego — powiedział ojciec. — Nie poprosiłeś mnie o pomoc.”

Jeśli napotykamy trudności w pracy, nie bójmy się o nich mówić. Zwracajmy się jednak do właściwej osoby. Nie opowiadajmy o swoich problemach pierwszej napotkanej koleżance czy koledze. Rozmawiajmy z osobą, która pomoże nam te problemy rozwiązać. Czy to będzie szef, którego chcesz prosić o podwyżkę, czy kolega, z którym poprzedniego dnia miałeś spieć i od tamtej pory go unikasz. Staraj się rozwiązać problem jak najszybciej, nie pozwól, żeby narastał. Nie oczekuj, że jakoś to

będzie, że szef się domyśli, że chciałbyś zarabiać więcej, czy że jesteś przeciążony obowiązkami. Musisz mu to po prostu powiedzieć. Im dłużej będziesz zwlekał, tym będzie Ci trudniej poradzić sobie z tą sytuacją.

Może zdarzyć się tak, że szef nie będzie chciał dać Ci podwyżki, nie odciąży z nadmiaru obowiązków, nie będą interesować go Twoje potrzeby i problemy. Powie Ci, że masz po prostu pracować i się nie odzywać.

Wiele osób obawia się właśnie takiej sytuacji. Dlatego nie podejmują rozmowy z szefem, bo co jeśli spotkają się z odmową? Wtedy potwierdzi się ich obawa, że „nic się nie da zrobić”. Nie reagują, bo obawiają się ośmieszenia, utraty pracy.

Jeśli zdarzyła Ci się podobna sytuacja... to co Ty jeszcze robisz w tej firmie? Czy nie wydaje Ci się, że powinieneś pomyśleć o zmianie pracy? Jeśli potrzebujesz podwyżki, **POPROŚ** o nią. Jeśli masz nadmiar obowiązków i jesteś przemęczony, **POINFORMUJ** o tym. Jeśli masz jakkolwiek problem, **POWIEDZ** o tym **WŁAŚCIWEJ OSOBIE**. Bądź sobą.

Czy możesz być otwarty w pracy? Czy Twoje opinie w pracy się liczą? Czy możesz być sobą w pracy?

Jeśli możesz być sobą w pracy, otwarcie wyrażać swoje opinie, uczestniczyć w dyskusjach, mieć wpływ na decyzje, jakie podej-

muje się w firmie, wtedy czujesz się dowartościowany, taka praca Cię uszczęśliwia. Jeśli nie możesz być sobą, uciekaj od takiej pracy jak najdalej!

Bądź otwarty, wyrażaj swoje opinie w pracy, bądź sobą, zadawaj pytania w sytuacjach, które tego wymagają. Zadawanie pytań to nic złego. Wręcz przeciwnie, oznacza, że jesteś zainteresowany tym, co robisz i chcesz wykonać swoją pracę najlepiej jak potrafisz. To sprawi, że będziesz się lepiej komunikował z innymi i będzie Ci się lepiej pracować.

## **Popraw swoją komunikację w pracy**

W pracy powinieneś mieć możliwość swobodnego komunikowania się, zadawania pytań, informowania o problemach, które wspólnie z szefem i współpracownikami będziecie rozwiązywać. Usprawni to Waszą pracę i unikniecie wielu nieporozumień.

Pamiętaj, że dzięki konstruktywnej rozmowie z szefem możesz poprawić swoją sytuację w pracy. Wiedz jednak, że powinieneś w rozmowie być otwarty i pozytywnie nastawiony. Nie prezentuj postawy roszczeniowej: „należy mi się”, „chcę to dostać”. Bądź przyjaźnie nastawiony. Wysłuchaj, co ma szef do powiedzenia, być może nie będzie w stanie dać Ci podwyżki od razu. Zaproponuj inne rozwiązanie, zamianę na dni wolne, zmniejszenie ilości

godzin pracy, obowiązków itp. Nie musisz wyklócać się o swoje, możesz załatwić sprawę w sposób grzeczny i uprzejmy, tak abyście zarówno Ty, jak i Twój szef byli zadowoleni.

## **Czy pasujesz do tego zespołu?**

Ewa była radosną i pozytywnie nastawioną do życia osobą. Cieszyła się, kiedy otrzymała propozycję pracy. Była to jej pierwsza praca. Codziennie przychodziła uśmiechnięta, interesowało ją to, co robiła, lubiła swoją pracę. Była pełna energii i bardzo życzliwa w stosunku do ludzi. Nie było dnia, żeby nie zaproponowała swoim współpracownikom pomocy w ich codziennych obowiązkach. Była bardzo zaangażowana w pracę, chciała poznać firmę i nauczyć się jak najwięcej. Radziła sobie coraz lepiej i dostawała coraz więcej obowiązków. Była zadowolona, że może się wykazać. Ewa była jedyną pozytywnie nastawioną osobą w tej firmie. Minęło trochę czasu, obowiązków przybywało, Ewie było coraz trudniej, musiała zostawać po godzinach, żeby dokończyć zadanie, współpracownicy robili wszystko, żeby nie czuła się dobrze w zespole, nie rozmawiali z nią, obmawiali za plecami, nie podobało im się to, że była „wiecznie” zadowolona. Odizolowała się całkowicie, z każdym dniem stawała się coraz bardziej zniechęcona i sfrustrowana.

Bardzo trudno jest być pozytywnym wśród negatywnych osób. Tacy ludzie swoim zachowaniem „ściągają nas w dół”, sprawiają, że zaczynasz wątpić w to, w co wierzysz, zaczynasz czuć się gorzej, w końcu stajesz się tak jak oni negatywny.

Jeśli spotkasz się z fatalną atmosferą w pracy, Twój szef nie będzie traktował Cię z szacunkiem, współpracownicy będą plotkować na Twój temat i śmiać się z Ciebie za Twoimi plecami, i jeśli Twoje starania o poprawę sytuacji nie przyniosą rezultatu, nie zostawaj w takiej pracy. Twoje samopoczucie się pogorszy i z każdym dniem będzie Ci trudniej opuścić to miejsce. Stracisz wiarę w swoje możliwości, energię do poszukiwania innej, lepszej pracy.

## **Wszyscy popełniamy błędy**

„Pewien młody dyrektor pracujący w IBM podjął kilka złych decyzji, które kosztowały firmę parę milionów dolarów. Kiedy przyszedł na rozmowę ze swoim przełożonym, dyrektorem generalnym, Tomem Watsonem Jr., powiedział:

— Spodziewam się, że chcecie mnie zwolnić, bo naraziłem firmę na straty.

Watson odpowiedział:

– Wcale nie, młody człowieku, właśnie wydaliśmy kilka milionów dolarów, żebyś się czegoś nauczył.”<sup>1</sup>

Często zapominamy jak ważne w pracy jest docenianie siebie nawzajem. Zapominają o tym szefowie, managerowie, pracownicy. Łatwiej jest wytknąć komuś błąd, skrytykować źle wykonaną pracę, niż docenić doskonale wykonany projekt lub świetną obsługę klienta. Jeśli praca zostanie dobrze wykonana – milczymy, jeśli popełnimy błąd – krytykujemy.

Co się dzieje, kiedy zostaniemy skrytykowani za popełniony błąd? Czy krytyka motywuje nas do pracy, czy wręcz przeciwnie, zniechęcamy się?

Nic nie działa tak destrukcyjnie i nie zniechęca do pracy, jak właśnie wytykanie błędów. Wszyscy wkoło powtarzają nam: nie rób błędów, błędy to coś złego. Sami staramy się popełniać ich mniej, a im bardziej się staramy, popełniamy ich...WIĘCEJ!

Jak to się dzieje? Pracujemy bardzo szybko, terminy nas gonią, presja coraz większa, popełnianie błędów jest nieuniknione. Ograniczenie się do krytyki i karania za błędy nie sprawi, że pracownicy w przyszłości będą popełniać tych błędów mniej. Spowoduje to u nich jeszcze większy stres, a co za tym idzie – mniejszą wydajność. Pracownicy będą gorzej pracować i NA-

---

<sup>1</sup> Edgar Schein, *Organisational Culture and Leadership*, San Francisco 2004.

DAL popełniać błędy. Jeśli popełnią błąd, ukryją go ze strachu przed reprimendą.

Oto przykład, co się dzieje, kiedy pracujemy w stresie. Kiedy składałam swoją pierwszą książkę, popełniłam masę błędów. Książka miała zawierać kolorowe zdjęcia. „Nie radzę sobie z tekstem, a co dopiero z wklejaniem zdjęć” – pomyślałam. Pamiętam, że ogromnie się męczyłam, pracując nad tą książką. Wydawało mi się, że uporałam się już ze wszystkim, że książka jest już gotowa. Okazało się, że muszę ją przeszkładać jeszcze raz. Nie szczędzono mi słów krytyki. Wtedy zaczęłam się już poważnie stresować. Ostatecznie okazało się, że nie zgadza się liczba stron w projekcie z liczbą w wycenie dla drukarni. To oznaczało następne poprawki i dodatkową dawkę stresu. Wreszcie książka trafiła do drukarni. Mogłam odetchnąć, ale na krótko. Książka wróciła, już wydrukowana. Wszystko byłoby wspaniale, gdyby nie błąd NA OKŁADCE! To był dopiero stres!

Później popełniłam jeszcze wiele błędów, ale dzięki nim też wiele się nauczyłam! Prawdą jest, że im więcej błędów popełnimy, tym więcej się nauczymy, a nie odwrotnie.

*Błędów nie popełnia ten, kto nic nie robi.*

**Theodore Roosevelt**

## Nadgodziny

„Mały chłopiec tak powitał swojego ojca, który wrócił do pracy:

– Tatusiu, ile zarabiasz za godzinę?

Zaskoczony ojciec odpowiedział:

– Synu, nawet twoja matka nie wie, ile zarabiam. Nie przeszkadzaj mi teraz, jestem zmęczony.

– Ale tatusiu, powiedz mi, proszę! – chłopiec nalegał.

Ojciec w końcu odpowiedział:

– 20 dolarów za godzinę.

– OK, tato. Mógłbyś pożyczyć mi 10 dolarów? – zapytał.

– To był powód, dla którego pytałeś mnie, ile zarabiam na godzinę? Idź spać i nie przeszkadzaj mi więcej – wykrzyknął ojciec.

Dręczony wyrzutami sumienia ojciec przyszedł wieczorem do pokoju syna.

– Śpisz, mój synu? – zapytał.

– Nie, tato – odpowiedział chłopiec.



– Proszę, tutaj są pieniądze, o które prosiłeś – powiedział ojciec.

– Dziękuję, tato – wykrzyknął uradowany chłopiec. Sięgnął pod poduszkę, gdzie miał ukryte drugie 10 dolarów.

– Teraz mam wystarczająco pieniędzy! Mam 20 dolarów! Tatusiu, czy teraz możesz sprzedać mi jedną godzinę twojego czasu?<sup>2</sup>”

Ta historia uświadamia nam, że oprócz pracy istnieje coś jeszcze, mamy rodzinę, która jest równie ważna, jeśli nie ważniejsza od pracy. Nie wystarczy pracować, żeby cieszyć się życiem. Istnieje coś jeszcze – więź z rodziną i innymi ludźmi, poświęcanie im czasu.

W pracy spędzamy coraz więcej godzin, mamy coraz mniej czasu dla siebie, dla rodziny. Nasze życie ogranicza się wyłącznie do pracy. Nie mamy czasu należycie zadbać o własne zdrowie, o rodzinę, zrelaksować się czy zwyczajnie cieszyć się życiem.

Według powszechnej opinii im więcej godzin pracujemy, tym więcej zrobimy.

Nieprawda!

---

<sup>2</sup> Autor nieznany, źródło: <http://www.motivational-well-being.com/motivational-stories-8.html> [dostęp z dn. 4.05.2010].

Powinniśmy pamiętać, że nie WIĘKSZA ILOŚĆ GODZIN spędzonych w pracy ma znaczenie, a ILOŚĆ I JAKOŚĆ WYKONANEJ PRACY.

Jeśli pracujesz więcej godzin:

- jesteś mniej kreatywny,
- masz gorsze relacje ze współpracownikami, bo nie masz dla nich czasu,
- masz mniej czasu dla rodziny i przyjaciół,
- masz mniej motywacji i energii do pracy.

Nadgodziny nie sprawiają, że osiągamy lepsze rezultaty w pracy, że wykonamy tej pracy więcej. Wręcz przeciwnie, pracujemy wolniej, jesteśmy zmęczeni i zniechęceni.

Jeśli odpowiednio zorganizujesz swój czas w pracy, właściwie zaplanujesz każdy dzień, nie będziesz zmuszony do przesiadywania w pracy po godzinach, wykonasz ją w krótszym czasie, nie będziesz przemęczony, zniechęcony, a pełen energii, wypoczęty i zrelaksowany.

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Właśnie otrzymujesz szansę stać się osobą, która nigdy więcej nie powie już „byłoby piątku” i przestanie odliczać dni, godziny czy minuty do weekendu. „Znajdź pracę, którą kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia w swoim życiu.” Być może pomyślisz, że taka sytuacja to idylla. Wyobraź sobie jednak, że istnieją ludzie, POLACY, którzy każdego dnia rano chętnie wstają z łóżka, wiedząc, że czeka ich kolejny dzień zawodowych przygód. Wiedzą, że będą czuli się spełnieni, będą pracować w miłej atmosferze, ich pomysły będą brane pod uwagę i omawiane, a ich problemy wysłuchiwane. TAK, istnieją w Polsce takie firmy. Co by było, gdyby okazało się, że i Ty, podobnie jak oni, możesz w taki

sam sposób powitać poniedziałkowy ranek? Kiedy jesteś szczęśliwy w pracy: — odnosisz więcej sukcesów, — odczuwasz mniejszy stres, — masz lepsze relacje z kolegami z pracy i z rodziną, — masz większą motywację do pracy i większą radość życia. Z książki „Nienawidzę poniedziałków!” dowiesz się m.in.: — jak zmienić swoje nastawienie do obecnej pracy na takie, które podniesie Twój poziom zadowolenia z życia, — jak nastawić się psychicznie na zmianę pracy, — jak zapanować nad stresem i zniechęceniem, — czy Twoje słabości Cię dyskwalifikują w oczach potencjalnego przyszłego pracodawcy, — czy irytuje Cię pytanie „Co zamierzasz robić za 5 lat”? Jeśli tak, to dlaczego? — jaka jest jedna, najważniejsza rzecz w życiu zawodowym, która wpływa bezpośrednio na Twój sukces lub porażkę, — czym jest sekret 90/10.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6650/nienawidze-poniedzi-alkow-gabriela-abratowicz.html>