

# SILA

## z zaangażowania

Sylwia Rybak

Zaangażowanie, tak jak każdy z elementów naszej odporności psychicznej, możemy trenować i wzmacniać. Aby uzyskać zamierzone efekty, musimy jednak dokładnie zdefiniować cel i zaplanować drogę, jaka nas od niego dzieli.

Zaangażowanie jest ostatnio niezwykle modnym słowem, które może jednak oznaczać wiele rzeczy. W firmach kierownicy chcą mieć zaangażowanych pracowników, poradniki psychologiczne piszą o zaangażowanym rodzicielstwie, zaangażowani rodzice chcą,

by ich dzieci były zaangażowane w naukę, wszyscy szukamy zaangażowanych relacji...

Jak w takim razie rozumieć zaangażowanie? My popatrzymy na nie przez pryzmat naszej siły i odporności psychicznej, czyli naszego indywidualnego

nastawienia psychicznego i podejścia do wszystkiego, co robimy. Zaangażowanie jest bowiem jednym z elementów odporności psychicznej, zdefiniowanej przez prof. Petera Clougha jako „cecha osobowości, która w dużym stopniu wpływa na sposób, w jaki osoba reaguje na wyzwanie, stres, presję, niezależnie od okoliczności, w jakich występuje”.

### Szukasz sposobów czy powodów?

Zaangażowanie to z jednej strony umiejętność wyznaczania sobie celów, wskazywania priorytetów, planowania swoich działań, determinacja i pełne oddanie się sprawie. Niektórzy mawiają, że kto chce – szuka sposobów, kto nie chce – szuka powodów.

A Ty? Jesteś silny i odporny psychicznie w obszarze zaangażowania?

### CZTERY FILARY ODPORNOŚCI

Według badań profesora Petera Clougha odporność psychiczna opiera się na czterech filarach:

- poczuciu kontroli i wpływu (kontroli nad życiem, czyli przekonaniem o własnej sprawczości i kontroli emocji – omawialiśmy je w poprzednim „Treningu Psychologicznym”),
- zaangażowaniu (rozumianym jako umiejętność wyznaczania celów i determinacja, by je osiągnąć),
- podejściu do wyzwań, gotowości na nie (w tym do uczenia się z doświadczeń),
- pewności siebie (rozumianej zarówno jako wiara we własne umiejętności, jak i pewność siebie w relacjach).



ĆWICZENIE 1

### DZIELENIE CELÓW METODĄ 8 – 4 – 2

Zastanów się zatem, co chcesz osiągnąć? I kiedy to ma nastąpić? Oznacz to jako 8. Następnie pomyśl, co będzie w połowie drogi? Co zdobędziesz na półmetku? To będzie 4. Jeśli znasz już półmetek, to pomyśl, co musi się wydarzyć w połowie drogi do półmetka? Czyli pierwszy, być może mały, sukces – ważne, że tuż po starcie. To 2. Podkreślanie osiągnięć i celebrowanie tych mniejszych celów jest bardzo istotne. Pozwala przeprogramować trochę nasze myślenie z „nie uda się, nie dam rady” na „popatrz, to już osiągnąłem”.

Czy lubisz wyznaczać sobie cele i zawsze szukasz sposobów, aby je zrealizować? Potrafisz przekształcać cele w konkretne działania? Cele Cię motywują? Dajesz z siebie wszystko, jeśli nad czymś pracujesz? Zawsze dotrzymujesz obietnic i nie zbaczasz z drogi, nawet jeśli pojawiają się trudności? Co więcej, te trudności jeszcze bardziej motywują Cię do działania?

Jeśli na większość z tych pytań odpowiedziałeś twierdząco, prawdopodobnie to jest Twój mocny obszar i jeśli już czegoś się podejmujesz, robisz to na sto procent. Jeśli jednak masz wrażenie, że powyższe zdania raczej odnoszą się do cyborga niż do człowieka, to może ten obszar jest Twoją wrażliwszą sferą. Jeśli więc kolejne cele Cię onieśmielają lub przytłaczają i na wszelki wypadek zabezpieczasz się, mówiąc, że owszem zrobisz coś, jeśli..., pod warunkiem... lub zrobiłbyś, ale..., to prawdopodobnie

w obszarze zaangażowania masz nad czym pracować.

Osoby o słabszym natężeniu zaangażowania bardzo często traktują pojawiające się przeszkody jako powody do zaprzestania wszelkich działań, łatwo dają się rozproszyć i odciągnąć od prób osiągnięcia celu. Dodatkowo prawie zawsze będą potrzebować kogoś, kto będzie je wspierał i motywował do działania, samym będzie im trudniej zebrać się i wziąć do pracy. Bardzo często nieobca jest im również prokrastynacja – chorobliwe odwlekanie, odkładanie na potem różnych spraw.

Czy możemy rozwijać swoje zaangażowanie? Czy możemy jakoś pomóc sobie, jeśli czujemy, że ten obszar jest dla nas trudniejszy? Zdecydowanie tak. Możemy stosować różne techniki i ćwiczenia, które pozwolą nam skutecznie realizować zadania i nie poddawać się w obliczu przeciwności.

W NASTĘPNYM ODCINKU

podpowiemy, jak pracować nad kolejnym obszarem związanym z naszą odpornością psychiczną – naszą gotowością do podejmowania wyzwań.

## JAK ZAMIENIĆ MRÓWKĘ W MISIA

Może się tak zdarzyć, że pomimo dobrze wyznaczonego celu, zaopiekowania się słoniem i jeźdźcem, i tak wydarzy się coś, co nas zawróci z drogi. Jeśli obszar zaangażowania jest tym wrażliwym, to warto się na to przygotować. Aby to zrobić, wypełnij poniższą tabelkę. Aby to zrobić, wypełnij poniższą tabelkę. Narysuj tabelkę i uzupełnij ją według wskazówek.

<b>ANTS/Mróweczki</b> Tu wpisz wszystkie wymówki i usprawiedliwienia, które mogą się pojawiać w Twojej głowie i utrudniać Ci realizację celu.	<b>Konsekwencje</b> Tu wpisz konsekwencje niepodjęcia działań oraz ulegania wymówkom. Wpisz również, co będziesz najprawdopodobniej czuć, gdy już im ulegniesz.
<b>PETS/Misiaczki</b> Tu wpisz słowa klucze, motywatory, które będą Cię motywować do działania. Coś, co jest dla Ciebie ważne, co Cię poderwie z miejsca.	<b>Nagrody</b> Tu wpisz korzyści, jakie będą płynąć z podejmowania przez Ciebie działań.

To ćwiczenie pomaga nie zbaczać z drogi oraz zabezpiecza i przewiduje konsekwencje naszych zaniechań. A z drugiej strony buduje w nas wizję pozytywnych doświadczeń.

wytyczne i plan działania. Dopiero połączenie tych wszystkich elementów pozwoli nam zrealizować cel.

Przy wyznaczaniu celów możemy skorzystać z wielu technik, ale najważniejsze to pamiętać, że cel, który zadowoli i słonia, i jeźdźca, powinien być:

1. jednoznacznie sformułowany (co, gdzie, kiedy, po co),
2. realistyczny,
3. mierzalny (pozwalający obiektywnie stwierdzić, że został osiągnięty),
4. atrakcyjny, motywujący do działania,
5. określony w czasie.

„Jeśli nie wiesz, dokąd zmierzasz, nie ma znaczenia, jaką drogę wybierzesz” – to puenta z rozmowy Kota-Dziwaka i Alicji ze słynnej powieści Lewisa Carrolla. Warto ją zapamiętać – aby planować działania i angażować się w ich wykonanie, musimy wiedzieć, co chcemy osiągnąć.

Kiedy już to wiemy, możemy skorzystać z kolejnej wskazówki, pochodzącej od Briana Tracy, eksperta od realizacji celów. Uważa on, że dobrze wyznaczony (według powyższych wskazówek) cel powinniśmy sobie zapisać. Jeśli celów jest więcej, należy ustalić priorytety, przy czym jeśli mamy 10 celów, to tak naprawdę tylko 2–3 będą miały prawdziwe znaczenie, a jeden powinien być celem nadrzędnym. Tracy też każe działać od razu, aby nie opadł pierwszy entuzjazm, i codziennie robić coś, choćby jedną rzecz, która będzie nas przybliżała do zrealizowania celu.

### Po drugie: droga

Jak zjeść słonia? Najłatwiej po kawałku. To kolejna wskazówka, która pomaga zaangażować się i przybliżyć do realizowania celów. Cele, które są odległe i bardzo wzniosłe, będą działały demotywująco. Dlatego jeśli zależy nam na utrzymaniu zaangażowania, to drogę do nich warto dzielić na mniejsze etapy. To pozwoli nam również celebrować częściowe sukcesy i utrzyma naszą motywację, a cel cały czas pozostanie w naszym zasięgu.

Nie schudniemy od razu 10 kilogramów, ale jeśli na pierwszy tydzień diety ustalimy sobie 1 kg, jest to w naszym zasięgu i to będzie nasz pierwszy sukces.

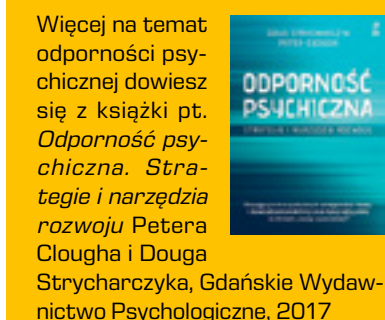
Aby pomóc sobie w osiągnięciu celów, można stosować proste ćwiczenia (dwa proponujemy w tekście). Pomocne jest również prowadzenie dialogu wewnętrznego, w tym zamiana myśli negatywnych na pozytywne. Zamiast „nie uda mi się, to nie ma sensu” na „kiedy już to zrobię, to...” czy „moim kolejnym krokiem będzie”, „cieszę się, że...”.

Oczywiście może być też tak, że tylko w niektórych obszarach nasze zaangażowanie jest niskie, łatwo się zniechęcamy, jesteśmy podatni na wszelkiego rodzaju niepowodzenia, w innych potrafimy doprowadzać rzeczy do końca. To oznacza, że w jednych obszarach jesteśmy silniejsi psychicznie, dajemy radę, w innych więcej w nas wrażliwości i łatwiej się poddajemy. To też oznacza,

że możemy próbować zaczerpnąć z naszych indywidualnych dobrych praktyk, z tych obszarów, w których nam łatwiej, do tych, gdzie mamy bardziej pod górkę.

Zastanów się więc, realizacja jakich celów czy zadań przychodzi Ci łatwo? Dlaczego? Co takiego robisz? Jak to robisz? Co z tych działań możesz wypróbować w tych obszarach, gdzie jest Ci trudniej?

Na koniec dwa słowa do tych, którzy czują się bardzo zaangażowani zawsze i wszędzie. Wysoka odporność psychiczna w obszarze zaangażowania może mieć też negatywne konsekwencje. Warto się więc zastanowić, czy aby nie dążymy „po trupach do celu” i czy na pewno musimy realizować te wszystkie cele i zadania od początku do końca, bez niczyjej pomocy. Czy nie dopadł nas pracoholizm i perfekcjonizm? Nie przeszarżowaliśmy? I ostatnie – jak nasze wysokie zaangażowanie wpływa na otoczenie? Motywująco? Czy przy-



tlaczająco? Warto być uważnym też na te mniej pozytywne aspekty wysokiego zaangażowania.

**SYLWIA RYBAK** jest business Partnerem w AQR International, menedżerem i koordynatorem projektów rozwojowych ukierunkowanych na rozwój potencjału pracowników.

### Po pierwsze: cel

Zaangażować musimy się w coś. Musimy mieć jakiś cel. Jak w takim razie wyznaczać sobie cele, aby nas motywowały i przyciągały, a nie onieśmiały i odpychały?

## akademia charaktery

„ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA. WZMOCNIJ SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ SIŁĘ”

Nowy kurs internetowy Akademii Charaktery

Poznaj konkretne i praktyczne techniki radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz sposoby wykorzystywania swojego potencjału na co dzień.

Zapraszamy na [akademiacharaktery.pl](http://akademiacharaktery.pl)

Możemy tu wykorzystać metaforę, jaka pojawia się w książce Chipa i Dana Heathów pt. *Pstryk*. Otóż według niej każdy z nas ma swojego wewnętrznego słonia oraz jeźdźca. Jeździec to nasza lewa półkula, to analityk, który lubi rozważać różne opcje, potrzebuje faktów, jasnych wytycznych i klarownego celu. Natomiast słoń, czyli nasza prawa półkula, to emocje i działania pod ich wpływem lub brak tych działań. Słoń szybko zapala się do pomysłów i równie szybko traci zainteresowanie, przekłada rzeczy na potem, bywa niesubordynowany. Aby skutecznie wyznaczać cele i angażować się w ich realizację, musimy zaopiekować się zarówno jeźdźcem, jak i słoniem.

Słoń powinien poczuć cel, zobaczyć jego atrakcyjność, musi mu się chcieć, trzeba dotrzeć do jego wewnętrznej motywacji. Słoń potrzebuje też nagrody. Jeździec natomiast chce jasno wiedzieć, co, gdzie i kiedy. Musi mieć klarowne

autopromocja

NOWA OFERTA WYDAŃ CYFROWYCH

Teraz czytasz więcej za mniej w 3 nowych pakietach!

STANDARD

ZŁOTY

PREMIUM

Dostęp na rok już od 90 zł

Sprawdź ofertę na: [charaktery.eu](http://charaktery.eu)

# charaktery

pismo właśnie dla ciebie

