

ERŐSSÉGEK A MUNKA- HELYEN

Mindenkinek lehetősége van arra, hogy nap mint nap a legtöbbet hozza ki magából munkahelyén. Az új szakmai kihívások arra inspirálnak, hogy az emberek és szervezetek maximálisan kiaknázzák egyéni, illetve közös adottságaikat. A munkahelyi teljesítményt azonban befolyásolják az érzelmek és gondolatok. Azok, akik kiábrándultak és boldogtalanok, kreativitásban és produktivásban elmaradnak boldog, motivált és lelkes társaiktól.

A pszichológia hagyományosan a pszichés és érzelmi problémák megoldására fókuszál, míg a pozitív pszichológia ettől abban különbözik, hogy a hangsúlyt a kiválóság elérésének megértésére helyezi. A pozitív pszichológia a pozitív érzelmek és a személyes erősségek sikeres teljesítményekkel összefüggő szerepét hirdeti. A rutinszerű tevékenység és a kiválóságra való törekvés átélése közötti különbség nem csupán gyakorlati, technikai vagy szellemi készség kérdése, hanem ebben szerepet játszanak a különböző érzelmi, illetve pszichológiai visszajelzések is. A félelem vagy maximalizmus által vezérelt emberek egy darabig sikeresek lehetnek, azonban az ilyen érzelmek miatt ők is, munkatársaik és vállalatuk is nagy árat fizethetnek. Érzelmi reakcióik ugyanis korlátozzák őket, ami a magán- és szakmai élet egyensúlyának felborulásában, illetve hasonló hosszú távú problémák formájában jelentkezhetnek. Ilyenek például a kreatív gondolkodás hiánya és a rossz munkahelyi kapcsolatok, amelyek vállalati

szempontból befolyásolják az egyéni jóvádelmezőséget. A pozitív pszichológia lényege a jó még jobb tétele. Nem becüli le ugyan az egyéni fejlődés szükségleteit, de inkább arra fekteti a hangsúlyt, hogy az emberek meglévő tehetségükből hozzák ki a legjobbat. A pozitív pszichológia segít az egyéneknek felismerni és a legmagasabb szinten kihasználni képességeiket, miközben a minimumra csökkentik az önvádoló gondolatokat, érzelmeket és viselkedésmintákat. A pozitív pszichológia kutatási alapja szilárdan bizonyítja, hogy a pozitív érzelmek fejlesztése többféle jótékony hatással jár. Így például a mentális egészség javulásával, a fizikai erőnlét fenntartásával, a várható élettartam növekedésével, a koncentráció, a befogadás és a szellemi készségek fejlődésével és az egyén kitaróbbá válásával kihívásokkal teli időszakokban. Amellett pedig, hogy segítünk alkalmazottainknak egészségesebb életet élni, ami kevesebb betegszabadságot is jelent, illetve a stresszhe-

lyetek valószínűsége is csökken, a pozitív érzelmek a csapatok eredményességét is növelik. A magyar pszichológus, Csíkszentmihályi Mihály és amerikai kollégája, Martin Seligman 1998-ban alapították meg a Pozitív Pszichológiát. Megfogalmazásuk szerint a pozitív pszichológia az „optimális emberi működés tudományos igényű tanulmányozása, melynek célja azon tényezők felismerése és hirdetése, amelyek segítik az embereket és közösségeket boldogulásukban”. Ez a tudomány három különböző szinten működik: szubjektív szinten, egyéni szinten és csoport szinten. A szubjektív szint foglalkozik az olyan pozitív élményekkel, mint az öröm, a jóllét, az elégedettség, a boldogság, az optimizmus és az áramlás. Ez a szint inkább arról szól, hogy érezzük jól magunkat, semmint arról, hogy jól tegyünk, vagy, hogy legyünk jó emberek. Az egyéni szint célja az emberi erősségek és érények tanulmányozásán keresztül a „jó élet” összetevőinek és az olyan érényes emberi tulajdonságoknak a meghatározása, mint példá-

ul az előrelátás, a szeretetre való képesség, a bátorság, a kitartás, a megbocsájtás, az eredetiség, a bölcsesség, a kommunikációs készség, a tehetség, melyek ahhoz szükségesek, hogy valakit „jó embernek” lehessen tartani. Végül csoport szinten a hangsúly az állampolgári érényeken, a társadalmi felelősségvállaláson, törődésen, önzetlenségen, udvariasságon, munkahelyi etikán, pozitív létesítményeken és hasonló összetevőkön nyugszik, melyek segítenek az állampolgáriság és a közösségiség fejlesztésében. Az emberek szakmai teljesítményének fejlődését szolgáló egyik beavatkozás a coaching. A Chartered Institute of Personnel and Development (CIPD) Európa legnagyobb vezetőket, HR-szakembereket képző és fejlesztő intézete. A 2010. szeptember 28-án „Coaching at Work Conference”, azaz „Coaching a munkában” című konferencián megjelenő, de még publikálásra váró kutatás szerint a megvizsgált vállalkozások majdnem 90%-a alkalmazott eddig coaching eljárást. Nem meglepő, hogy ennyi vállalat

fordul a coachinghoz teljesítménye javítása érdekében. Dr. John McGurk, a tanulást és tehetségeket kutató Learning and Talent CIPD okleveles tanácsadó tagja szerint „ha a költségvetés szűkebbre van szabva, a coaching meglehetősen gazdaságos módja a személyzet fejlesztésének, és bármely vállalkozás igényeihez igazítható. Mindemellett a coaching sokféleképpen tudja fejleszteni az alkalmazottak elkötelezettségét, képes erőt adni és emelni az általános közhangulatot bizonytalanság idején”. A hagyományos coaching-módszerek és a pozitív pszichológia tudományának integrálásával kifejlesztett ún. optimalitás coaching a pozitív pszichológia tudományos eredményeit használja fel annak érdekében, hogy ügyfeleink a lehető legjobbat hozzák ki magukból. Egészen pontosan az optimalitás coaching a pozitív érzelmek, erősségek és a pozitív hozzáállás fejlesztését jelenti, ami segít abban, hogy ügyfeleink életéből, csapatából és/vagy szervezetéből a legtöbbet hozzuk ki, és így az virágzásnak induljon. Csakúgy, mint minden

pszichológiai coaching esetében, többféle különböző stratégia áll a személyek, illetve vállalatok rendelkezésére, melyek alkalmazásával a teljesítmény növelhető. E stratégiák részét képezi a pozitív érzelmek felismerése és alkalmazása, azok felmérése, és olyan gyakorlati megoldások keresése, amelyek növelik valószínűségüket, illetve segítenek felbe-csúlni, milyen beavatkozás illik jobban, illetve egyéni szabottan az illetőhöz. Ilyen stratégia az erősségek felismerése és azok napi szinten történő használata, a pozitív kommunikáció és az optimizmus fejlesztése. Lényegében az optimalitás coaching segít az embereknek abban, hogy felismerjék és rendszeresen alkalmazzák meglévő erősségeiket, aminek eredményeképp dinamikusnak, energikusnak érzik magukat, s így munkahelyi teljesítményük és jóllétük is fokozódik.

További információ: www.eleteroweb.eu

Paul Pahil
Pozitív Pszichológus, Optimalitás Coach

