

TROSKA O SIEBIE NA STANOWISKU PRACY

Poznanie siebie, dystans do samego siebie

Z tej sekcji dowiesz się, jak zadbać o samego siebie

Życie zrównoważone

Nasze życie rozgrywa się na wielu obszarach – rodzina, praca, zdrowie, życie towarzyskie, żeby wymienić tylko kilka. Obszary te mają różną wartość dla różnych osób, różny poziom satysfakcji różne osoby osiągają. Spojrzenie na własne życie przez pryzmat tych obszarów, próba oceny wagi każdego z nich i poziomu satysfakcji, jaką przynoszą (lub nie przynoszą), uświadomienie sobie braku równowagi między poszczególnymi sferami życia jest ważnym wprowadzeniem w poznanie siebie i zadbanie o siebie.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Samo pojęcie troski o siebie zasadza się na dystansie do siebie i samowiedzy. Nie możemy zadbać o siebie bez zrozumienia – przynajmniej do pewnego stopnia – samych siebie. W rzeczywistości uświadomienie sobie naszej pozycji w sieci relacji zawodowych i życiowych, naszych cech charakterystycznych - potrzeb, skłonności, sposobu myślenia i reagowania, naszych celów i pragnień jest kluczowym pierwszym krokiem do jakiegokolwiek znaczącego zadbania o siebie. Nie troszcząc się o siebie, nie możemy w istocie zatroszczyć się o innych. Jedną z podstawowych rzeczywistości, którą należy sobie uświadomić i z którą należy się zmierzyć, są nasze ukryte negatywne przekonania. Mogą dotyczyć nas samych („Ludziom nie podoba się, jaki jestem”, „Nie jestem wystarczająco dobry, żeby to robić”), mogą dotyczyć innych („Ta praca prowadzi donikąd”, „Nie można im pomóc”). Takie przekonania, dopóki nie zostaną zdemonstrowane i rozbrojone, będą wpływały negatywnie na naszą pracę.

Strategia troski o siebie

Bez działania nie ma efektów. To stwierdzenie odnosi się również do troski o siebie, ale może być mylące, ponieważ zadbanie o siebie często wymaga porzucenia działania w sensie zewnętrznym i podjęcia działania wewnętrznego, które z zewnątrz może wyglądać na bezczynność. Bycie obecnym, skupienie się na chwili obecnej, bardziej adekwatne zarządzanie czasem, lepsza dbałość o relacje, rozwijanie zainteresowań – wszystkie te składniki strategii dbania o siebie, przynajmniej w początkowej fazie, są wewnętrzną pracą w sferze świadomości. W większości przypadków może lub powinno nastąpić działanie zewnętrzne, ale koniecznie oparte na przebudzonym poczuciu rzeczywistości.

