Aleksandra Strójwąs

NAJKRÓTSZA DROGA DO AWANSU LICZY 42 KM 195 M. CO ZNACZY DLA TWOJEGO PRACODAWCY TO, ŻE PRZEBIEGŁAŚ MARATON?

JAK SIĘ POCI CEO

Przeglądając twój profil w portalach społecznościowych, rekruter może się dowiedzieć np., że jesteś w grupie przygotowującej się do półmaratonu, chodzisz na treningi hokeja, ostatnio uczestniczyłeś w kilku biegach. Co informacja o tym, że regularnie uprawiamy sport, może powiedzieć o nas jako pracownikach?

- To dla pracodawcy ważny wskaźnik, bo strategie, które wypracowujemy w sporcie, przekładają się na sposób podejścia do projektów zarówno w pracy, jak i w życiu - mówi Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog z Uniwersytetu SWPS. - Jeśli ktoś regularnie uprawia sport, świadczy to o jego zdolnościach samokontroli, sile woli, wytrwałości, umiejętności podejmowania wysiłku, odraczania gratyfikacji, prawdopodobnie jest mu też bliska idea pracy zespołowej. To dlatego wielu byłych sportowców jest świetnymi menedżerami czy trenerami.

Potwierdza to Daniel Lewczuk, przedsiębiorca z branży rekrutacyjnej, a zarazem ultramaratończyk: - W przyszłym roku minie 20 lat, od kiedy obsadzam stanowiska wyższego szczebla. Wielokrotnie byłem świadkiem tego, jak spośród kandydatów, którzy byli na finałach procesu rekrutacyjnego, a ich kompetencje i doświadczenie były zbliżone, pracodawcy wybierali tych, którym sport był bliski.

Aktywność sportowa pracowników, szczególnie tych wyższego szczebla, może się też przekładać na większe dochody firmy, wyższą efektywność organizacji, a nawet lepszą wycenę. Jak wynika z raportu „CEO Fitness and Firm Value" przygotowanego przez Petera Limbacha i Floriana Sonnenburga z Uniwersytetu Kolońskiego, wartość firm zarządzanych przez „fit CEOs", czyli prezesów, którzy w danym roku ukończyli maraton, jest średnio o 8-10 proc. większa od pozostałych.

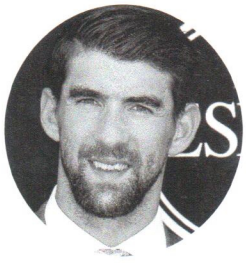
GDY ĆWICZYSZ, NIE MYŚLISZ O PRACY

Uprawianie sportów ekstremalnych jest wręcz wizytówką kadry zarządzającej. Jak wyliczył portal Business Insider, w 2018 r. w Runmageddonie wzięło udział 80 tys. „białych kołnierzyków", z czego 20 proc. stanowili kadra zarządzająca i menedżerowie wyższego szczebla, a 9,5 proc. prezesi, członkowie zarządu, właściciele firm i dyrektorzy. 75 proc. osób uprawiających w Polsce triatlon zarabia ponad 100 tys. zł rocznie (analizy Sport Evolution).

Fakt, tego typu sporty wymagają sporych pieniędzy (koszty sprzętu pływackiego i rowerowego niezbędnego do wzięcia udziału w triatlonie wahają się od kilku do kilkudziesięciu tysięcy złotych), ale ważny jest też psychologiczny aspekt tego ty-

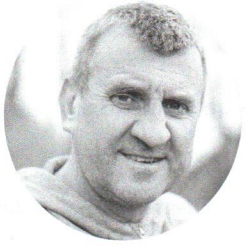
TRZY STRATEGIE MISTRZOWSKIE DO ZASTOSOWANIA W PRACY - poleca psycholożka Ewa Jarczewska-Gerc

WIZUALIZACJA Michaela Phelpsa



Kluczem jest obrazowanie procesu, a nie wyniku. Phelps nie tyle wyobrażał sobie, że zdobył medal, ile wizualizował sobie każdy ruch. Zarówno tworzył pozytywne scenariusze, jak i przewidywał problemy, które mogą się pojawić podczas wyścigu w wodzie. Dzięki temu przygotowywał działania zaradcze.
Możemy tę strategię wykorzystać w pracy. Wizualizujemy nie finał, tylko proces, przeszkody, trudności oraz plan B: co zrobimy, kiedy coś potoczy się nie po naszej myśli.

LICZENIE W EKSTREMALNYCH SYTUACJACH Marka Kamińskiego



Wielu podróżników, szczególnie działających samotnie, w momentach kryzysowych liczy do 10, 100 lub wstecz od 100 do zera. To samo możesz zrobić, kiedy stres w pracy zacznie cię przytłaczać.

KROK PO KROKU Daniela Lewczuka

- Jeśli pomyślałbym, że mam danego dnia do przebiegnięcia 90 km, a już jestem wyczerpany poprzednimi 160 km, prawdopodobnie bym nie podołał. Dlatego obrałem metodę zapominania o celu głównym i skupiania się tylko na etapach: teraz chcę dobiec do najbliższego drzewa, dogonić zawodnika przede mną, dotrzeć do kolejnej skały lub do następnegopunktu kontrolnego znajdującego się 5 km dalej - mówi Lewczuk.

pu wyzwań. - Sporty ekstremalne nie są dla wszystkich. Są ogromnym wyzwaniem, które podejmuje garstka ludzi - mówi Daniel Lewczuk. Żeby je uprawiać, trzeba mieć odpowiedni mindset, który sprawdza się również w biznesie.

Pytanie brzmi, z jakich składowych zbudowany jest taki mindset biznesmena sportowca.

Lewczuk podczas zbierania materiałów do swojej najnowszej książki przepytał swoich kolegów przedsiębiorców i biznesmenów, dlaczego uprawiają sporty ekstremalne. Bazując na tych odpowiedziach, można naszkicować portret psychologiczny „spoconego CEO".

Na pierwszy plan wysuwa się odporność psychiczna. - Jeżeli pokona się 226 km na trzy różne sposoby, to żaden problem, który nagle się pojawia w życiu zawodowym czy prywatnym, nie jest niczym strasznym. Na własnej skórze przekonujemy się, że słowa: „Nie dam rady", to tylko stan umysłu - mówi Lewczukowi Łukasz Grass, były redaktor naczelny Business Insider, obecnie prowadzący portal Akademia Triathlonu.

Wymagające treningi sportowe to też lepsze planowanie dnia, czas na uporządkowanie myśli i zdrowy sposób na dobre samopoczucie. - Koncentracja na ćwiczeniach sprawia, że nie myślisz o pracy. Kilkugodzinne treningi np. jazdy na rowerze pozwalają przemyśleć wiele spraw, szuka się rozwiązań, wpadają pomysły. Endorfiny sprawiają, że człowiek lepiej się czuje - mówi Lewczuk.

Sporty ekstremalne to dla biznesmenów także networking - sposób na budowanie relacji z ludźmi, którzy cenią w sporcie i biznesie podobne wartości, takie jak uczciwość, lojalność czy samodyscyplina.

MOTYWACJA

Kiedy sama przygotowywałam się z kolegami z pracy do kilku biegów ulicznych, mogłam zaobserwować, jak regularne uprawianie sportu działa na mnie indywidualnie i jak na nas jako zespół. Mieliśmy trenera biegowego, który ułożył nam plan, przeprowadzał cotygodniowy trening, wyznaczył też dni na ćwiczenia indywidualne. Składaliśmy sobie meldunki w zamkniętej grupie na Facebooku i wspólnie przygotowywaliśmy się do naszego celu. Najpierw zauważyłam, że poziom mojej motywacji pomimo wsparcia zespołu się zmieniał. Były dni, kiedy wydawało mi się, że nie wytrwam w planie treningowym, bo praca i zmęczenie brały górę, w efekcie do treningu musiałam się zmuszać. Poznałam wtedy, czym jest paradoks motywacji.

- Jeżeli mam cel i wymaga on ode mnie podejmowania wysiłku, robienia czegoś wbrew temu, na co mam ochotę w tej chwili, to moja jakość życia się obniża - tłumaczy Ewa Jarczewska-Gerc. - Zamiast przyjemności wybieram wysiłek, czyli pogwałcam swoje potrzeby tu i teraz. Nie moje samopoczucie jest w tym momencie ważne, tylko cel który przed sobą postawiłam. I to jest podstawowy problem w psychologii motywacji - żeby być efektywnym, musimy musieć - mówi.

Dość szybko rozpoznałam swoje największe dystraktory: zmęczenie, brak spokojnej głowy w pracy, niewyspanie. Okazało się jednak, że trening był zarazem najlepszym środkiem zaradczym: po-

zwalał mi oczyścić głowę, nabrać energii, wybiegać trudniejsze emocje. Odkryłam też swoje motywatory: moderowanie grupy i motywowanie innych, odpowiedzi na mój meldunek o wykonanym treningu, poczucie, że jestem częścią teamu. - Wsparcie społeczne jest motywatorem dla wielu osób. Badania pokazują, że jeżeli powiemy innym, że coś robimy, to jesteśmy w tym bardziej wytrwali, bo działa zewnętrzna kontrola - zauważa Ewa Jarczewska-Gerc.

STRATEGIA

Niezależnie od tego, czy naszym celem jest przebiegnięcie półmaratonu w biegu ulicznym, dystansu ultra po pustyni albo w górach, czy 15 km na własną rękę, musimy przygotować strategię i plan treningowy, a potem regularnie ćwiczyć, często też zmienić nawyki żywieniowe i tak zorganizować dzień i życie, żeby wkomponować w nie treningi. To projekt, który może nam zająć kilka tygodni lub miesięcy, w zależności od obranego celu. - Realizacja takiego wyzwania wymusza wypracowanie strategii, które pomogą nam wytrwać w tym zamierzeniu. Strategie te pozostają już z nami na zawsze, wpisują się w naszą naturę - mówi Ewa Jarczewska-Gerc.

Po przygotowaniach do kilku biegów zauważyłam, że inaczej podchodzę do zadań, które realizuję w pracy. Zaczęłam dzielić je na mniejsze, wyznaczam sobie checkpointy, dzięki czemu czułam się pewniej przy realizacji większych, wielowątkowych projektów. Ponadto zaczęłam patrzeć długodystansowo - wpisywałam codzienne cele w większą całość, zastanawiałam się, które obszary w pracy bardziej mnie interesują, a które mniej. Rozpoczęłam budowę swojej ścieżki zawodowej, przestałam dawać się nieść fali, czyli pozwalać, żeby inni wrzucali do mojej kuwetki przypadkowe rzeczy. Zaczęłam myśleć strategicznie.

KIEDY PASJA ZMIENIA SIĘ W OBSESJĘ

A co, gdy za bardzo zapędzimy się w wyznaczaniu kolejnych, coraz to bardziej ambitnych celów? Daniel Lewczuk organizuje spotkania z menedżerami wyższego szczebla i prezesami spółek, którzy biegają maratony, biegi ultra (na dystansach dłuższych niż maraton) czy uprawiają triatlon. Uczula ich, jak łatwo z pasji sport może się zmienić w formę ucieczki. - Czy dzisiaj powiedziałbym, że biegi ultra są zdrowe? Nie sądzę. Pamiętam ból, jaki musiałem znosić. To jest gigantyczny wysiłek dla ścięgien, stawów, nóg i ogromny stres dla organizmu. Mało czasu na regenerację i następnego dnia to samo. Kiedy realizujesz ambitne cele, w chwili finału rozpływasz się w szczęściu, ale zaraz potem musisz wyznaczyć kolejny, bardziej ambitny lub po prostu inny cel, bo inaczej wpadasz w dołek demotywacji. Ale jest supercienka linia pomiędzy tym, żeby ten cel był dla ciebie satysfakcjonujący, a tym, by nie był wywołany przez chorą ambicję. I trzeba uważać, żeby ten ultraambitny cel nie stał się destrukcyjny - mówi Lewczuk.

Osoby, które dużo trenują, aby utrzymać wysoki poziom motywacji, wypracowują strategię niesłuchania głosu wewnętrznego, który najczęściej jest głosem przyjemności. Chodzi o to, żeby mu się nie poddawać, tylko trzymać się planu. W samokontroli tkwi siła, ale bywa, że staje się ona pułapką.

- Trenując, uczysz się, że masz nie słuchać głowy, że ciało może więcej, niż ci się wydaje - to mi pomogło przebiec cztery pustynie. Kiedyś na pytanie, co jest ważniejsze: przygotowanie fizyczne czy odporność psychiczna, odpowiadałem, że 70 proc. sukcesu to odporność psychiczna - niepoddawanie się, pokonywanie kryzysów itp. Ale miałem też sytuację, kiedy robiłem Ironmana dwa tygodnie po przebiegnięciu 250 km po Gobi i mój organizm był niezregenerowany, mięśnie zakwaszone i złapał mnie skurcz równocześnie w obu nogach. Runąłem na ziemię. Wtedy to głowa chciała iść dalej, ambicja krzyczała: „Ciśnij!", a organizm nawalał. Skurcze nie chciały puścić. Całe szczęście, że jakoś się pozbierałem, zjadłem trochę suplementów, popiłem elektrolitami i finalnie ukończyłem Ironmana - opowiada Daniel Lewczuk.

- Wielu sportowców przeżyło kryzysy, włącznie z depresjami, myślami samobójczymi, choćby Michael Phelps, który zdobył ponad 20 medali olimpijskich, a jednocześnie ma poważne problemy psychiczne, czy Justyna Kowalczyk, mistrzyni samokontroli, która miała załamanie psychiczne - przyznaje Ewa Jarczewska-Gerc. - Efektywne zarządzanie sobą polega nie na tym, że stajemy się cyborgami i tylko skupiamy się na celach, zagłuszając głos wewnętrzny, ale na tym, że potrafimy też zadbać o swój dobrostan. Inaczej skończy się paliwo, żeby te cele realizować. ◢

REKLAMA

BARDZIEJ PRAKTYCZNE PODEJŚCIE DO KSZTAŁCENIA
WIĘCEJ KONKRETNYCH UMIEJĘTNOŚCI
SZYBSZY DOSTĘP DO INNOWACJI
LEPSZA PRACA PO STUDIACH

SPRAWDŹ OFERTĘ EDUKACYJNĄ NA WSL.COM.PL

WYŻSZA SZKOŁA LOGISTYKI

PIERWSZA W POLSCE UCZELNIA LOGISTYCZNA

FOT. SERGEI KOZAK/GETTY IMAGES, JORDAN STRAUSS/INVISION/AP, RENATA DĄBROWSKA/AGENCJA GAZETA, ARCHIWUM PRYWATNE