



*Najlepšie pracujeme a sme najviac užitoční druhým vtedy, keď sme spokojní. Problém, ktorý vedíme, je, či preferovať výsledky, alebo žiť tak, aby nás to ľudsky uspokojovalo. Ak má byť náš súkromný život kvalitný, nemal by byť kvalitný aj pracovný život ?*

Tajomstvo vysokej pracovnej výkonnosti je v dosiahnutí synergie medzi bodmi pracovného trojuholníka : **výkon, radosť z práce, učenie.**

## PRVÉ JA A DRUHÉ JA

„Prvé ja“ je to, čo chcú iní od nás. Konformita je to, čo robíme pre iných.

„Druhé ja“ robí to, čo mu prináša *radosť*. „Druhé ja“ - sme *spokojní* s tým, akí sme, nemáme potrebu čokoľvek dokazovať ani sebe, ani druhému. Mobilita znamená pohybovať sa hociakým smerom, podľa toho, ako sa rozhodneme, bez toho, aby nás niekto nútil. Mobilita je hľadanie stavu v ktorom dokážeme slobodne reagovať na vlastné túžby. Je to schopnosť dosiahnuť ciele spôsobom, ktorý nás uspokojuje. Mobilita znamená zmenu, ale zároveň vnútorný súlad a spokojnosť s našim vlastným pokrokom.

Najlepší výkon podávame, keď „Prvé ja“ mlčí a nepletie sa „Druhému ja“ do toho, čo robí. Cieľom je naučiť sa nechať „Druhé ja“ sa plne prejavíť a obmedziť pritom na minimum zasahovanie „Prvého ja“.

Aby zamestnanci mohli lepšie využiť a rozvinúť skrytý **potenciál** „Druhého ja“, musí začať každý sám u seba, prípadne obmedzovať zasahovanie - **interferenciu** „Prvého ja“ do toho, čo robí.

## V (výkon) = P (potenciál) - I (interferencia)

*Bariérou k nášmu úspechu, k uvoľneniu nášho potenciálu sme my samy.*

## PILIERE METÓDY INNER GAME

- Učiť sa, učiť sa, učiť sa
- Používať vlastný rozum

Potenciál pre učenie a rast nemá valnú hodnotu bez potenciálu pre *nezávislé myslenie*.

## NOVÁ DEFINÍCIA PRÁCE

Stará definícia práce hovorí, že pracovať znamená niečo robiť. Práca je spájaná s výsledkami práce. Práca nie je to isté ako výkon. Keď sa naše Druhé ja niekedy skutocne presadilo, všetko išlo ľahšie a my sme podávali vynikajúci výkon, mali sme spontánny záujem učiť sa a práca nás tešila bez ohľadu na jej výsledky. Príliš často si myslíme, že radosť z práce musíme položiť na oltár excelentného výkonu. Väčšina z nás vie z vlastnej skúsenosti, že najlepší výkon podávame, keď nás to, čo robíme *teší*.

## RADOSŤ Z PRÁCE

Pracovné prostredie sa výrazne podieľa na tom, ako sme produktívni a spokojní s našou prácou. Človek, ktorý pracuje preto, že musí, alebo sa niečoho obáva, bude smerovať k strachu a obavám.

Existuje významnejšie prostredie v ktorom pracujeme - *v našej mysli*. Naše myšlienky, pocity, hodnoty, predpoklady, definície, postoje, túžby a emócie sa spolupodieľajú na jeho vytváraní a stave. Človek, ktorý chce mať radosť z práce, ju nakoniec bude mať. Keď budete mať dôveru vo vlastné schopnosti, budete veriť sami sebe.

## UČENIE

Robiť svoju prácu nestačí. Pokiaľ práca neumožňuje zamestnancovi získavať nové *know how*, je mrhaním jeho času. Dôležitejšie než práca samotná, je *rast a rozvoj ľudí* !!! Výsledkom učenia je *zmena* toho, kto sa učí, bez ohľadu na to, či vznikajú výsledky.

Stará definícia práce hovorí, že znalosti používame tak, aby prinášali *zisk*. Nová definícia práce hovorí, že práca je proces, pri ktorom dochádza k rozvoju schopností, ktoré majú umožniť lepšie a ľahšie dosahovať *výsledky v budúcnosti*.

## KOUČOVANIE

Koučovanie pomáha koučovanému nájsť mobilitu, ktorá mu umožní konať tak, aby smeroval k cieľom a súčasne bol spokojný. Koučovanie je založené na troch princípoch :

- Vnímanie reality
- Seba dôvera - svojmu „Druhému ja“
- Možnosť voľby, ktorá vedie k zodpovednosti

## QUEST - ŠTUDIJNÉ CIELE

**Qualities** - Vlastnosti : vytrvalosť, precíznosť, schopnosť jasne sa vyjadrovať ...

**Understanding** - Pochopenie : mať informácie a rozumieť niečomu, nie je to isté ...

**Expertise** - Odborné znalosti : práca s počítačom, umenie vyjednávať, komunikačné schopnosti, technické schopnosti ...

**Strategic Thinking** - Strategické uvažovanie : schopnosť pozrieť sa na veci z nadhľadu, uvažovať v dlhodobej perspektíve. Je môj pracovný život vyvážený a v súlade s ostatnými stránkami môjho života ?

**Time** - Čas

## SÚSTREDENIE

Najlepší výkon podáme, keď sa sústredíme. Keď robím niečo, čo ma baví, viac sa sústredím. Keď robím niečo, čo musím urobiť, ale veľmi sa mi nechce, ľahko ma niečo z môjho sústredenia vyruší. *Skromnosť a pokora* predstavujú dôležitý prvok sústredenia. Ak chceme obmedziť zasahovanie „Prvého ja“, musíme sa naučiť *opakovane sa sústrediť*.

## STOP

Je nástroj, ktorý umožňuje mať vedomý stav mysle, uvedomovať si realitu : kde sme a kam smerujeme.

**Step back** - pozrite sa na veci s odstupom a ovládajte svoje správanie. Nájdete rovnováhu a duševný kľud, ktorý Vám umožní jasne, tvorivo a nezávisle uvažovať.

**Think** - premýšľajte.

**Organize your thoughts** - usporiadajte si myšlienky.

**Proceed** - konajte.

Čím viac sa vám STOP nepáči, tým viac ho potrebujete !!!! STOP vyžaduje minúty a šetrí hodiny nášho času.



## ĽUDIA

V minulom storočí sa zamestnanci museli prispôbovať podnikateľským systémom a procesom. V tomto storočí už taká stratégia neplatí. Podnikateľské systémy musia byť v súlade s tým, čo umožňuje človeku lepšie pracovať a rozvíjať sa a nie naopak. Čím skôr si to manažment uvedomí, že *ľudia sú skutočne to najcennejšie*, čo má, bude viac prispôbovať podnikateľské systémy a modely ľudským potrebám. Najlepší pracovníci vedia *nezávisle premýšľať* a pokiaľ sa im nepáči, ako sa s nimi zaobchádza, *jednoducho si nájdú novú prácu*.