

Jó-e, ha maximalista vagyok?

Előadó: Wavrik Gábor

Előadó: Wavrik Gábor

OKOK

OKOK

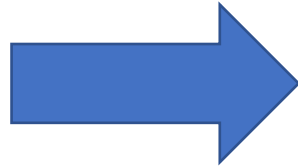
- Családi örökség, genetika, minták
- Az új költséghatékony gazdasági működés (több munka, mint munkaerő)
- Komplexebb női és férfi szerepek
- Média által sugárzott torz elvárások, torz sikerstory-k
- Iskolarendszer megnövekedett nyomása
- Szendvics generációs hatás



OKOZATOK

Okozatok, tipikus példák

- Magammal szemben



- Kudarcc
- Szorongás
- Kiégés
- Depresszió
- Stb...
- **Pszichés és fizikai állapotromlás**

Okozatok, tipikus példák

- Másokkal (főnök, kolléga, család, munka, partner) szemben

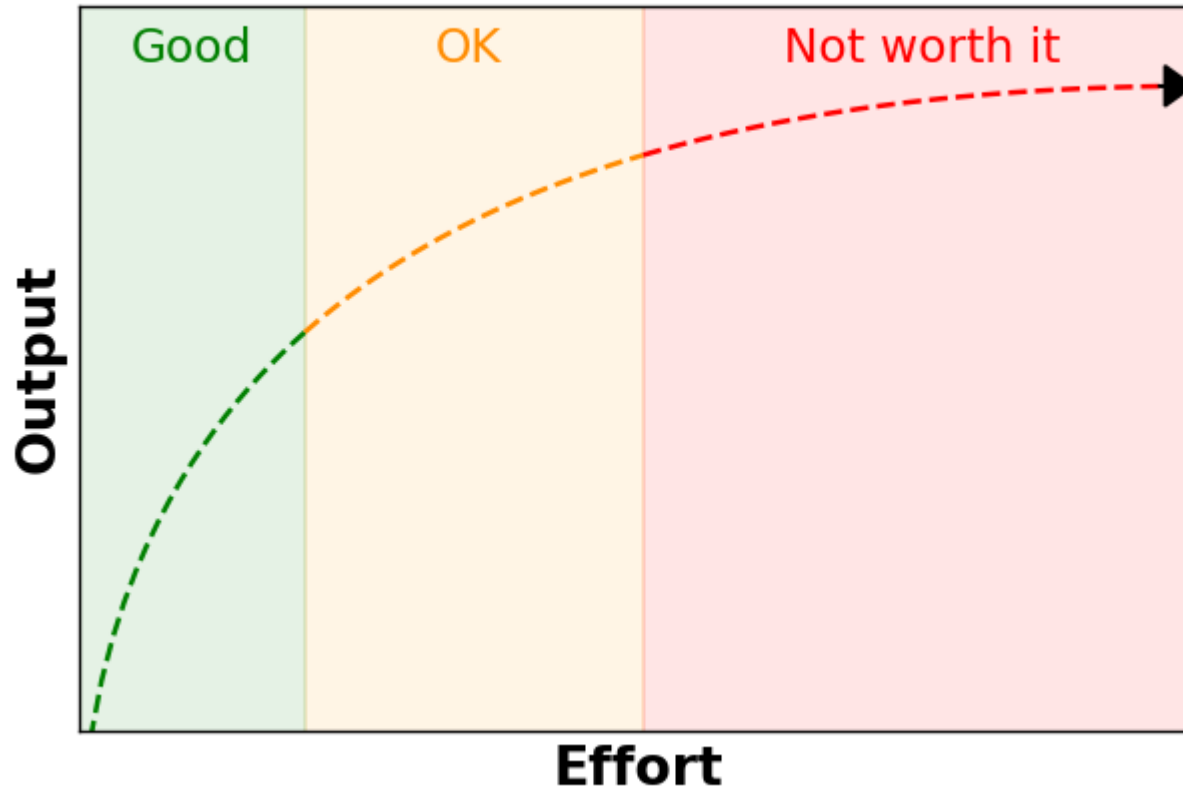


- Konfliktus
- Elégedetlenség
- Negatív visszajelzések
- **Kapcsolatok romlása, érzelmi állapotromlás**

MODELLEK

Befejtett munka vs teljesítmény görbe

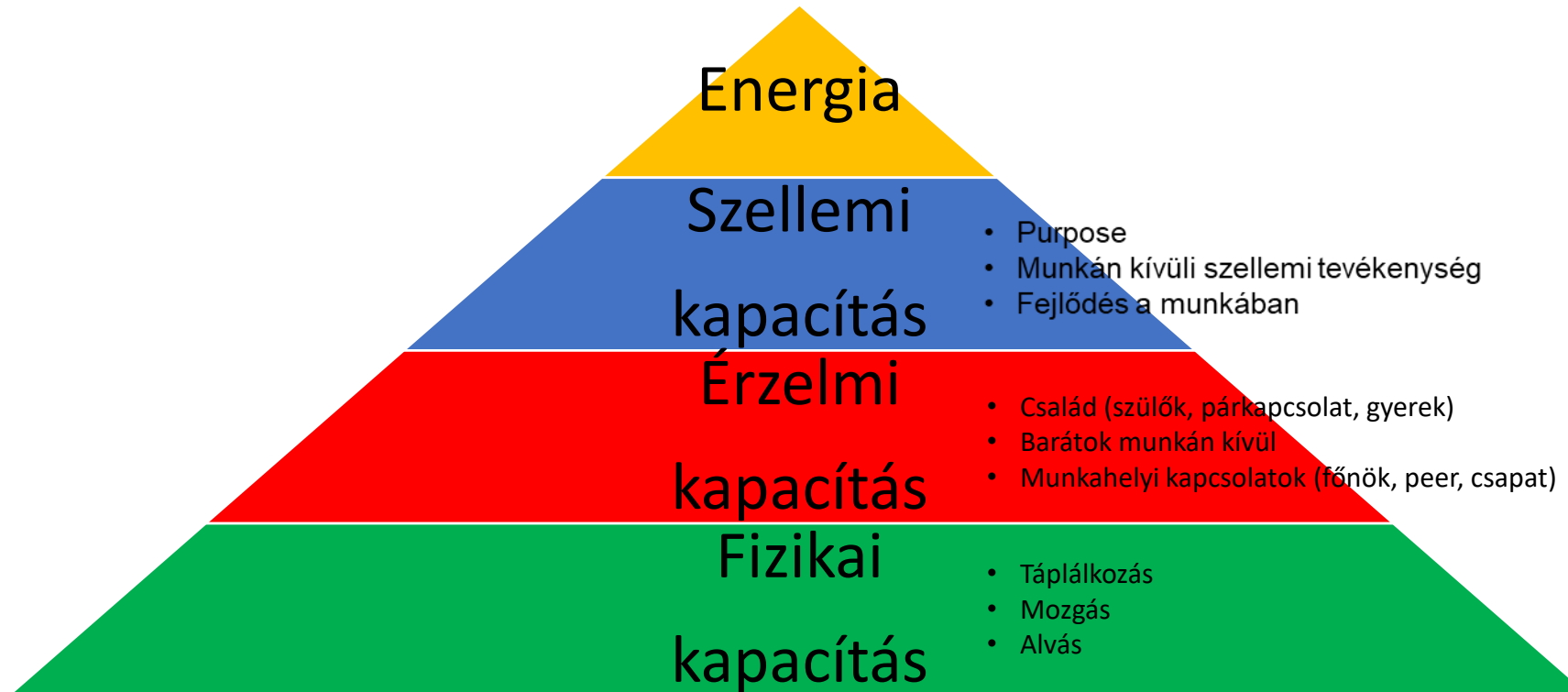
(csökkenő határtermelékenységi görbe, mikroökonómia)



Priorizálás: Valószínűség – hatás modell



A tartósan magas teljesítmény, stressztűrés és változás-tűrés energia piramisa



Jó helyen vagyok a munkámban?

Purpose



Ikigai

JAVASLATOK

Mit tegyek? – Top 10

- Okok, okozatok és a működés tudatosítása (menedzselhetetlen nyomás, véletlen szerepe, befektetett munka vs teljesítmény görbe, stb.)
- Tudatos hosszú-távú tervezés.
- Holisztikus tervezés (energia piramis!).
- Munka, feladatok priorizálása kockázati megközelítéssel.
- Tervek, álmok, vágyak reális kitűzése valószínűségi modellel.
- Jövőn való aggódás csökkentése.
- Negatív dolgokra „rápörgés” (pl. pandémia, háború, belpolitika, stb.) elkerülése.
- Elengedés, hiba megengedése, mindfulness gyakorlatok
- 60/80% az elég jó!
- Siker ~~=~~ Életminőség

Mit jelent ez a munkában? – Top 10

- Delegálás, bizalom
- Úgysem rúgnak ki
- Nagy kockázatra figyelés
- Tényleg NAGY kockázat?
- Munkahelyi kapcsolat és teljesítmény!
- Pihenj, lazulj.
- Ne félj a hibától, kudarcától!
- Ne higgy a megmondó milliárdos guruknak!
- Ne mérd másokhoz magad!
- Határok húzása.