



Zdravi život u poslovnom svijetu

Milna Tudor i drugi autori

Zagreb: M.E.P., 2008.

Da bismo uspjeli postići harmoniju u životu, neophodno je voditi brigu o svojem zdravlju, jer gotovo svi koji su osvijestili važnost brige o zdravlju, pokušali i donijeli ozbiljne odluke, uspjeli su stići na vlak koji vozi put zadovoljnog i uspješnog života, čije zlatno doba nastupa na prijelazu iz druge u treću životnu dob. Knjiga je rezultat dvogodišnjeg rada autorice Milne Tudor i suradnika (Mira Armour, Željko Marinić, Majda Rijavec, Goran Tudor, Predrag Zarevski), a tijekom tog razdoblja prikupljena su vrijedna saznanja i podaci o mnogim važnim činiteljima zdravog života na poslu i uopće.

Ovo je prva ovakva knjiga kod nas, a po konceptu i šire u regiji i Europi. Nastala je iz dubokog razumijevanja položaja zaposlenih i menadžera, posebno iz poštenog nastojanja da se člancima i porukama u njoj svima nama pomogne. Knjiga pomaže da uz veliku učinkovitost na poslu, kojoj težimo, uspijemo sačuvati i svoje zdravlje, svoj privatni život, sve u prilog cjelovitom životnom zadovoljstvu. Knjiga je pisana korisnički, stručno i zanimljivo, a bogatstvo sadržaja upućuje na ono čemu bismo trebali dati važnost danas kako bismo u tome uživali sutra.

Zanimljivi detalji iz knjige:

Više planiranja – manje stresa, više zdravlja

I istraživanja i praktičan život potvrdili su koliko je osobna organiziranost važna za produktivnost zaposlenih, a rukovoditelja posebno. Učinkovitost je prva stepenica bolje organiziranosti. Njezino je načelo: „Napraviti što više u što manje vremena“. Temeljni i glavni dio učinkovitosti odnosi se na dobru uporabu energije i vremena.

Popis nekih od važnih pravila o osobnoj organiziranosti i učinkovitosti:

Blokovi u danu

- Radni dan popunjavajte planski, prema modelu vremenskih blokova.
- Fiksne obveze neka čine do 60 posto sutrašnjeg dana. Ostalo može ostati slobodno za iznenadnu operativu, mnogo malih poslića.
- U planu obvezno predvidite dva važna bloka: „rezervno vrijeme – 1 sat“ i „sitna operativa – 1 sat“.
- U terminskom planeru odredite i „miran sat“. To je ono kad se povlačite da biste radili u miru, kad vas nitko ne smije prekidati.

Sastanci

- Nastojite se i sami pridržavati dnevnog reda i planiranog trajanja.
- Kad je riječ o važnom sastanku, predvidite rezervno vrijeme za neplanski produžetak.
- Ne planirajte mnogo svojih sastanaka u nizu (ostavite pola sata predaha između dva sastanka).

Prekidi, ometanja

- Kad ste na važnoj temi, ne dopustite da vas prekinu, niti sami sebe prekidajte.
- Na dolazni telefonski poziv, ocijenite: hoćete li već započeti razgovor završiti ili dogovoriti kasnije javljanje?
- Dogovorite način suradnje i komunikacije s nadređenim.

Delegiranja

- Pravilo je: delegiraju se poslovi ali ne i vlastita odgovornost.
- Ono što drugi mogu obaviti bolje od vas ili je u njihovu djelokrugu – prepustite drugima.
- Delegirajte jasno, s dovoljno uputa.

Praćenje i kontrola

- Predvidite način praćenja izvršenja delegiranog zadatka.
- Predvidite način kako ćete ljudima uzvraćati stalnim „feedbackom“, biti s njima u njihovu poslu, kad vas zatrebaju...

Brzo hodanje, lagano trčanje – najlakše i najbolje

Zašto ugodnu stolicu zamijeniti hodanjem? Zašto odabrati lagano trčanje za redovitu tjednu tjelesnu aktivnost?

Brzo hodanje ili lagano trčanje među rijetkim su tjelesnim aktivnostima koje odgovaraju većini ljudi: ugodne su, boravi se u prirodi, dobre su za druženje, ne opterećuju tijelo, ozljede su rijetke. Svima su dostupne, sve se dobije za skoro nula kuna. Hodanjem i laganim trčanjem, zdravlje i kvaliteta življenja na dohvat su ruke.

Savjeti o rekreativnom hodanju:

Brzina neka bude 6-6,5 km/h, što daje oko 130 koraka na minutu ili 7800 koraka za jedan sat. Dnevni optimum je oko 10.000 koraka. Tijekom preporučivih 45 minuta hoda držite se pravila o povremenom odmoru, postupnom pojačavanju tempa od laganijeg prema žustrom i „normalnom“ radnom tempu. Hodajte odmjereno 5 minuta pa nastavite sporije 3 minuta, zatim ubrzajte 5 minuta pa opet usporite, zatim još više ubrzajte 10 minuta pa odradite usporenih 3 minute. Povremeno, ili na kraju, svakako potrčite 100-injak metara.

Usvojite naviku redovitog hodanja. Tjedna učestalost neka bude od najmanje tri do najviše šest puta (jedan dan u tjednu treba pauzirati da se tijelo odmori). Važno je steći naviku redovitog dnevnog hodanja i izdržati početna iskušenja.