



Biti poduzetnik života: 33 provjerene strategije uspjeha u radu

Jorg Knoblauch

Zagreb: STEPress, 1997.

Ako želite postati poduzetnica/poduzetnik svog osobnog i poslovnog života - ovo je knjiga za vas. Ona vam nudi odgovore na niz pitanja kao što su: kako bolje organizirati svoje vrijeme, kako se nositi sa životnim stresovima, na koji način postići uspjeh? Ako uspjeh nije mnogo novca, što je u stvari uspjeh? Pročitajte...

Zanimljivi detalji iz knjige:

Stara kineska poslovice kaže:

„Želiš li biti sretan jedan sat, spavaj!

Želiš li biti sretan jedan dan, idi u ribolov!

Želiš li biti sretan jedan tjedan, zakolji svinju i pojedi je!

Želiš li biti sretan jedan mjesec, oženi se!

Želiš li biti sretan cijeli život, voli svoj posao!“

Ali što činiti ako smo završili na dosadnome, glupom poslu? Osm sati monotonije na dan!

Stres

Prema istraživanju Instituta Emnid 32% radnika i 54% službenika pati od stresa na radnome mjestu. Postoje dvije temeljne skupine ljudi: tzv. *trkaći konji*, koji tek u stresu cvatu i za koje su aktivnost i žurba preduvjet života, te *kornjače*, koje trebaju miri i tišinu i uvijek pregledno okruženje. Takve okolnosti, naravno, većinu *trkaćih konja* dovode do ludila.

Stres nije samo prijetnja, životna opasnost i negativnost. Naprotiv, u sebi posjedujemo mehanizam obrane i izvor energije koji potiču život. Zato se govori o pozitivnom stresu (*eustress*), koji je izazov, polet i pomoć u životu. Dok smo još prije nekoliko godina vjerovali da prevelik napor čovjeka čini bolesnim i starim, znanstvenici danas tvrde suprotno. Osobu koja voli svoj posao stres održava mladom i produžava joj život. Na stogodišnjacima je s izvjesnošću utvrđeno da takav stres pozitivno djeluje i na očekivanu duljinu života.

No i suprotno je točno. Negativan stres (*distress*) postao je glavni uzrok bolesti. Danas govorimo o školskom stresu i stresu konfliktnih situacija. Ako se naš prije spomenuti obrambeni sustav stalno nalazi u stanju pripravnosti, ako smo pod neprestanim napadom vanjskih izazova, moramo li se izboriti za trajni uspjeh u teškim prilikama, onda je naš obrambeni sustav stalno uključen te prijete prekidom funkcija. Luk koji je stalno nategnut jednog će se dana slomiti i neće se moći popraviti. Bolest i slom neminovne su posljedice takvog stresa.

Planiranje

Tko dobro planira, već je upola postigao cilj. To je stara mudrost. Ipak se često čuje kako smo ionako pod pritiskom vremena pa nemamo kada planirati. Treba znati da se vrijeme potrebno za planiranje tijekom rada ipak potroši kroz kaos, jurnjavu i slične stresne prilike koje su se mogle izbjeći planiranjem. Planirani posao, naprotiv, teče organizirano, mirno i s ciljem.

Nije dovoljno samo izricati ciljeve i osmisliti ih. Valja odrediti i mehanizme koji će poticati njihovo postizanje. Na primjer, cilj vam je da budete promaknuti. Zato valja razmišljati o mjerama koje vas približuju cilju. Na primjer:

- promijeniti položaj u tvrtki
- učiniti se neizostavnim
- postići posebno stručno znanje
- nadmašiti konkurente
- promijeniti tvrtku.

Zatim pretpostavljamo da ste odlučili biti promaknuti na temelju posebnoga stručnog znanja. Taj svoj cilj možete podijeliti na podciljeve:

- čitati stručnu literaturu
- pretplatiti se na stručne časopise
- odlaziti na tečajeve
- iskoristiti priloge u medijima
- početi izvanredno studirati.

Na kraju plana slijediti izvršavanje svakog koraka posebno.

Počnite uvijek pozitivno. Obavite najprije ugodni dio posla.

I pri planiranju vrijedi ona kineska: „I najbljeđa tinta bolja je od najboljeg pamćenja“. Zato je najbolje zapisivati svoje misli.

Imate li dovoljno vremena? Ako je vaš odgovor na to pitanje jasno i glasno „NE“, onda se ne razlikujete od većine ljudi na svijetu. Dokazano je da dobro promišljeno planiranje ima najvažniju ulogu u sprječavanju stresa na radnome mjestu.

Parkinsonov zakon glasi: Svaki se posao može razvući kao guma i njme se može ispuniti sve vrijeme koje imamo na raspolaganju. To je činjenica. Zato moramo svakom poslu zacrtati vrijeme svršetka. Pogledajte na uru na početku posla i recite: „Sada je toliko sati. Za deset minuta završit ću ovaj posao“. Takvo ograničenje oslobodit će nevjerojatnu skrivenu snagu.

Završne riječi:

1.

Znate li da je Albert Einstein postavio formulu za uspjeh? Ona glasi: $uspjeh = x + y + z$, pri čemu x znači posao, y zabavu, a z znati šutjeti! Ostvarite svoje snove i ambicije! Krijera se može naučiti!

2.

Da biste postali uspješan poduzetnik ili poduzetnica, ali i ne samo to, da biste imali **USPJEŠAN ŽIVOT**, trebate znati:

- upravljati svojim vremenom
- definirati svoje ciljeve
- pronaći pravi posao
- odhrvati se stresu
- očuvati zdravlje
- pronaći pravu mjeru u svemu
- otkriti svoje talente
- sanjati!