

Hogyan előzik meg a sikeres vezetők a kiégést?

Létrehozás: 10/20/2021 - 22:42

Szerző: Melano

 [1]

A feje tetejére állt világban az üzletembereknek még többet kell dolgozniuk és gyorsabban kell alkalmazkodniuk, mint ezelőtt bármikor.

Stresszes helyzetekben nincs hiány. Hogyan küzdenek meg az új helyzettel napjaink döntéshozói? Mit tesznek, hogy ne érje utol őket a kiégés? Többet megtudhatunk a vezetőkkel dolgozó szakembertől.

Nő a nyomás a sikeres vezetőkön

A vezetőkre napjainkban egyre több feladat és ezzel felelősség is hárul. Míg korábban pusztán kimagasló szaktudással valaki vezető beosztásba kerülhetett, egy mostani vezetőnek a kimagasló szaktudáson felül számos más területen is helyt kell állnia. Meg kell felelnie a felettesei elvárásainak, részt kell vennie a toborzási és kiválasztási feladatokban, aktívan kell menedzselnie a társterületekkel való együttműködést, folyamatosan figyelmet kell fordítania beosztottjai munkavégzésére és közérzetére, aktív szerepet kell vállalnia a karrierutak és a képzések megtervezésében. Ha egy pakli kártya példáján szeretnénk bemutatni, akkor már nem elég ásznak lennie, jolly jokerként rengeteg területen kell helytállnia.

Egyre többeket fenyegető veszély: a kiégés

Nem is csoda, hogy az elmúlt időszakban egyre többen szembesültek a kiégés különböző tüneteivel. Arról pedig még nem is beszéltünk, hogy az egyre komplexebbé váló világunkban egyre több feladat igényelne kimagasló kreativitást, de legtöbbször csak az elég jó, még működő megoldások megtalálására marad energia.



Egy biztos, az elégedettség érzése, a sikerélmény megélése többnyire elmarad.

Nem véletlen, hogy a hosszú távon sikeres menedzserek többsége különböző munkán kívüli technikákat keres annak érdekében, hogy munkahelyi teljesítőkéességüket fenn tudják tartani, vagy adott esetben még növelni is sikerüljön azt. Sokan fordulnak a sporthoz, mások a meditálással vagy egyéb mindfulness technikák megtanulásával próbálkoznak, de virágoznak a különböző coaching jellegű szolgáltatások is. Mindegyikben közös, hogy aktív bevonódást igényelnek az embertől, és bár sok esetben érdemi felfrissülést, szellemi kitisztulást tudnak okozni, ezekhez is energiabefektetésre van szükség. Az utóbbi években egyre inkább feltörőben van egy alternatív, passzív regenerálódási forma, ami gyors megoldást és szinte tökéletes szellemi és testi felfrissülést nyújt: a masszázs.

Masszázs, na nem úgy...

Habár hazánkban az általános masszázskultúra még igen fejletlen, és sokak fejében sajnos 18 karikás tevékenységekkel párosul, a professzionális masszázs a sikeres emberek titkos fegyvere a hatékonyságuk megtartásában – hívja fel a figyelmet Szijártó Nikolett, a [Niko Luxury](#) [2]

masszázsszalon tulajdonosa. „Vendégköröm főleg vezető beosztásban dolgozó férfiakkól és nőkből áll, akik igyekeznek tudatosan menedzselni az életüket, és ennek részeként beépítették az életükbe a masszörhöz járást.

"Vannak olyan vendégeim, akik rendszeres időközönként érkeznek hozzám feltöltődni, de van olyan is, aki például mindig a kihívást jelentő tárgyalásai előtt jelentkezik be hozzám, amikor különösen fontos, hogy 100%-os fókuszáltsággal legyen jelen, és ennek az állapotnak az elérésben segíti őt a masszázs." A kezelés során, a test gyúrásán keresztül, azon felül, hogy a modern életvitellel kialakuló testi görcsöktől megszabadulnak az emberek, rengeteg olyan „örömhormon” szabadul fel, amelynek jótékony hatását sportolás után is érezni szoktuk. Egy professzionális masszázsszalonban ezt egészítik ki az olyan apró környezeti megoldások, amelyek összességében egy meditatív állapotot idéznek elő, ezáltal az egyórás kezelés végére a test és a szellem is felfrissül.



Niko szerint érdekesség, hogy míg az orvosi jellegű masszázst kereső vendégkör esetében jellemző, hogy a vendégek ajánlják ismerőseiknek a rehabilitációs szolgáltatásait, addig a menedzser vendégei a legtöbbször inkább – hasonlóan a kompetitív környezetben működő sportolókhöz – titokként kezelik, hogy masszörhöz járnak, mintha ez lenne a „titkos trükkjük”, amivel versenyelőnyhöz jutnak a vállalati világban. Így a szalonban még arra is figyelmet fordítanak, hogy a vendégek ne találkozzanak egymással a folyósón.

Az egészségtudatos életmód, a rendszeres testi és mentális lazítás nem időpazarlás, hanem szükséges eszköz ahhoz, hogy a vezetők a kiemelkedő teljesítményt sokáig fenn tudják tartani.

Tags:

[masszázs](#) [3]

[Szíjártó Nikolett](#) [4]

[újdonság](#) [5]

[felfrissülés](#) [6]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/hogyan_elozik_meg_a_sikeres_vezetok_a_kiegest

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/business_masszazs_niko_luxury.jpg

[2] <https://nikoluxury.hu/>

[3] <https://www.melano.hu/tags/masszazs>

[4] https://www.melano.hu/tags/szijasrt_nikolett

[5] <https://www.melano.hu/tags/ujdonsag>

[6] <https://www.melano.hu/tags/felfrissules>