

Opanuj zmianę

Data publikacji: 8.11.2015 9:15

Zmiany są motorem rozwoju. W myśl słów Sokratesa "Wiem, że nic nie wiem" - im większą posiadamy wiedzę, tym bardziej jej łakniemy. Owemu samodoskonaleniu zawsze towarzyszy zmiana. A jednak "Nie lubimy ich, obawiamy się, ale nie możemy ich powstrzymać. Albo dostosujemy się do zmian, albo zostaniemy w tyle" - słyszymy w znanym serialu "Grey`s Anatomy"...

Chociaż czasem sobie tego nie uświadamiamy, zmiany towarzyszą człowiekowi właściwie każdego dnia. Mogą dotyczyć: zawarcia ślubu, urodzenia dziecka, przeprowadzki do nowego mieszkania, awansu w pracy i wielu innych spraw na polu prywatnym i zawodowym. Nie godząc się na nie, nie możemy iść naprzód – zatrzymujemy się w tzw. martwym punkcie i nie dajemy sobie szansy na osiągnięcie sukcesu. Mamy wobec nich pewne obawy, czasem nawet pozwalamy, aby ten strach nas sparaliżował, gdyż wewnętrznie dążymy do zachowania status quo, które jest dla nas miarą bezpieczeństwa, choćby było ono iluzoryczne. Jednak tylko otwierając się na to, co nowe i „inne”, możemy odnieść sukces i spełnienie – okazuje się to zazwyczaj najlepszą decyzją w naszym życiu. Zmiany powinny być świadome, wynikać z inspiracji, a nie desperacji, wówczas będziemy w stanie nad nimi zapanować. Warto samemu zrobić ku nim krok, zanim jeszcze nas zaskoczą.

Odpowiednie przygotowanie

Na początku trzeba przygotować odpowiednio grunt do zmiany, określając dokładnie cel i jego sedno, czyli co dokładnie chcemy osiągnąć i po co tak naprawdę do tego dążymy. To pomoże określić i utrzymać motywację, która nas popycha do jego urzeczywistnienia. – **Niektórzy określają cel jako marzenie z terminem i miejscem realizacji, czyli coś bardziej skonkretyzowanego, szczegółowego, mierzalnego, ambitnego, realnego niż samo pragnienie** – tłumaczy Lidia D. Czarkowska z Akademii Leona Koźmińskiego. Aby realizacja powziętego zamierzenia była skuteczna, potrzebny jest plan działania. – **Bardzo często nawet jeśli rozumiemy, czego nam potrzeba, nie wiemy, jak to osiągnąć. Wówczas warto przygotować szczegółową mapę zmiany** – dodaje.

Przy planowaniu zmian warto pamiętać przede wszystkim o jednej zasadzie, że im dalej w czasie – tym bardziej tworzymy założenia ramowe, a im bliżej – tym bardziej szczegółowe. Jednak samo określenie harmonogramu postępowania może okazać się niewystarczające, jeśli nie dysponujemy określonymi zasobami. – **Jeśli wyruszę w podróż, to potrzebuję plecaka, do którego spakuję wszystkie rzeczy, które pozwolą mi dotrzeć do miejsca przeznaczenia. Podobnie jest z realizacją zmiany, nie obejdziesz się bez doprecyzowania repertuaru środków materialnych: pieniędzy, przydatnych narzędzi czy technologii oraz niematerialnych: wiedzy, umiejętności bądź relacji społecznych** – kwituje ekspertka.

Kolejnym niezbędnym elementem na drodze do celu jest motywacja. Może ona wynikać z inspiracji – **kiedy świadomie i z własnej woli zmierzamy ku nowemu, lub z desperacji – kiedy zmiana nas dopada, a nie jesteśmy na nią przygotowani. To właśnie motywacja uruchamia nas do działania. Jest również potrzebna, co paliwo w silniku. Marz odważnie i mierz wysoko. A nawet jeśli nie osiągniesz tego, co chciałeś, i tak zyskasz więcej, niż gdybyś stawiał sobie tylko niewielkie wyzwania** – podpowiada specjalistka z Akademii Leona Koźmińskiego.

Oswoić lęk

Na drodze do osiągnięcia celu trzeba pokonać również wewnętrzny opór przed zmianą oraz zewnętrzne bariery i ograniczenia czy też nieprzewidziane okoliczności. Na początku kluczowe dla skutecznego podjęcia działań jest obniżanie poziomu lęku i niepokoju, tak aby móc ograniczyć zachowania obronne. – **Odwracanie się od własnego strachu powoduje, że paradoksalnie zaczyna on rosnąć w siłę, paraliżując nas. Dlatego trzeba go nie tylko**

zaakceptować, lecz także oswoić – tłumaczy Lidia D. Czarkowska z Akademii Leona Koźmińskiego. – Wyróżniamy 4 podstawowe rodzaje lęków w sytuacji zmiany: przed marzeniami, wyjściem z systemu, konfliktem oraz porażką – dodaje.

Strach przed zmianą wiąże się ponadto z przynajmniej czterema ważnymi z punktu widzenia naszego mózgu limbicznego potrzebami. **Należy do nich przynależność, sprawiedliwość (poczucie bycia traktowanym fair), autonomia w grupie oraz przewidywalność. W głowie tworzymy sobie wyobrażenia o tym, jak powinna wyglądać dana sytuacja, mamy wobec niej konkretne oczekiwania. Jeśli później rozmijają się one z rzeczywistością, to czujemy się niepewnie. Nasze poczucie bezpieczeństwa osadza się bowiem zazwyczaj w czymś znanym. Dotyczy to zarówno spraw błahych, np. po ślubie jedziemy na pierwsze Boże Narodzenie do teściowej na wieczerzę, a tam okazuje się, że zamiast barszczu serwowana jest zupa grzybowa. Jak to grzybowa??? Przecież zawsze był barszcz! Co to za Święta bez barszczu?!? Albo poważniejszych kwestii, np. założyliśmy firmę, a tu nieoczekiwanie zmieniają się przepisy prawne dotyczące podatków. Tego typu sytuacje powodują, że grunt osuwa nam się spod nóg, gdyż zaczynamy odczuwać strach przed tym, co nowe, bo większość ludzi nosi w sobie nieracjonalne założenie: oczekujemy, że w przyszłości będzie tak, jak było do tej pory, a przecież jedyne, co pewne, to zmiana** – obrazowo przedstawia Lidia D. Czarkowska z Akademii Leona Koźmińskiego. Rozkładając zmianę na czynniki pierwsze, znacznie łatwiej jest nam przez nią przejść i zarządzać nią w czasie.

Zmiana jest jak podróż od tego, czego nie chcesz, do tego, co chcesz osiągnąć. Aby zrealizować cel, potrzebny jest plan działania, zasoby i motywacja. Jeśli na tej drodze pokonamy wewnętrzny opór, zewnętrzne bariery i ograniczenia oraz nieprzewidziane okoliczności, to osiągniemy sukces.

dr Lidia D. Czarkowska – Dyrektor Centrum Coachingu w Akademii Leona Koźmińskiego, kierownik studiów podyplomowych „Coaching profesjonalny” oraz „Mentoring”. Posiada szeroką, popartą długoletnią praktyką wiedzę z zakresu psychologii biznesu, socjologii, zarządzania, komunikacji organizacyjnej, motywacji, budowania zespołów, rozwiązywania konfliktów oraz rozwoju potencjału człowieka. Z wykształcenia psycholog, socjolog i pedagog. Z zamiłowania tatarniczka, trener i coach. Od wielu lat współpracuje z firmami doradczymi i szkoleniowymi, prowadząc warsztaty oraz coachingi indywidualne i zespołowe.

mat.pras.