

КАК ВАМ УДАЕТСЯ УСПОКОИТЬСЯ, ЕСЛИ ЧТО-ТО РАССЕРДИЛО ВАС НА РАБОТЕ?

Этот вопрос редакция задала своим читателям. Оказалось, что опытные руководители стараются не доводить себя до стресса, соблюдая баланс между работой и личной жизнью, занимаясь спортом и познавая окружающий мир. А на случай, если стресс все-таки ворвался в их жизнь, у каждого свои приемы вернуть себе хорошее настроение

Нужно избегать конфликтов и перегрузок

Артур Башоков Генеральный Директор компании SD Systems, Москва

Мой неплохой, как мне кажется, опыт в бизнесе научил не доводить себя до стрессового состояния. Два основных источника стресса – это конфликтные ситуации в коллективе и перегрузки в процессе работы. Конфликты с сотрудниками я гашу в зародыше. Стараюсь критически оценивать свое поведение и, если оказываюсь неправ, признаю ошибку публично, чтобы сотрудники не держали на меня зла. Если же меня все-таки разозлили, предпочитаю побыть немного наедине с собой, чтобы успокоиться и проанализировать ситуацию. Чтобы справляться с другим источником стресса – чрезмерной перегруженностью, нужно быть реалистом. Я ставлю перед собой только соразмерные возможностям цели, заранее готовлю себя к неожиданным событиям, а главное – передаю полномочия сотрудникам, которых сам тщательно подбираю.

С решения рабочих проблем полезно переключиться на приятные занятия

Алексей Задунаев Генеральный Директор ООО «НВ Секьюритиз», Москва

Когда на работе ситуация накаляется, я начинаю больше общаться с семьей. Жена иногда подсказывает нестандартные выходы, которые не приходили мне в голову из-за слишком эмоционального отношения к проблемам. А когда вечерами я играю с сыном в футбол, чувствую, что все рабочие зада-

чи отступают на второй план. Вообще, любые физические нагрузки помогают успокоиться, освободиться от чрезмерных эмоций и спокойно оценить происходящее.

Жизнь не должна состоять только из работы

Глеб Дунаевский Директор по рекламе и развитию журнала «Русский репортер» (медиахолдинг «Эксперт»), Москва

Выходить из стресса всегда сложно, поэтому нужно стараться его не допускать, а для этого – выдерживать баланс рабочего и свободного времени. Лучшим решением мне кажется активный образ жизни и расширение круга интересов. Получить свежие впечатления всегда помогают, например, путешествия. На работе советую чаще переключаться с одного вида деятельности на другой: с компьютера на документы, затем на звонки, потом – на встречи. Если же сохранить эмоциональное равновесие не удалось, постарайтесь испытать приятные эмоции вне работы: встретьтесь со старым приятелем, сходите на выставку, полистайте любимую книгу...

Не старайтесь переделать мир

Алексей Штейнгардт Генеральный Директор компании Hays Russia, Москва

Вопреки совету из известной песни «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнет под Вас», я считаю, что более конструктивно – менять свое отношение к действительности. На мой взгляд, важно настраиваться на адекватное и позитивное восприятие происходящего, прини-

мать то, что Вы не в силах изменить. Из практических способов успокоить нервы могу рекомендовать такой: зафиксируйте на какое-то время внимание на чем-то позитивном, например на приятном воспоминании. Успокоиться и расслабиться помогают также дыхательные упражнения (их описания можно найти в книжках по йоге и другим восточным практикам).

Вспоминайте о том, чего Вы уже добились

Татьяна Липакова Генеральный Директор аудиторской компании «Анеста Аудит», Москва
Я готова поделиться несколькими советами. Во-первых, надо всегда видеть цель в жизни и свято верить в нее, чтобы никто не смог тебя перестроить на другой лад. Это самое главное. Во-вторых – постоянно повышать уровень знаний, заниматься непрерывным самосовершенствованием. В-третьих – всегда понимать, в какой ситуации ты находишься, и действовать в соответствии с обстоятельствами. В-четвертых – стараться все делать легко и с удовольствием. И последнее (но не менее важное) – это завершенность, которая должна быть во всем, чем Вы занимаетесь. Если точно исполнять все перечисленное, думаю, в поднятии духа и обретении спокойствия не будет необходимости, потому что Вы и так не станете предаваться унынию и испытывать тревогу. А если все же настроение испортилось, начните описывать на бумаге свою жизнь, перечисляя достижения. Уверена, найдется немало поводов для гордости за себя!

Забывать о неприятностях мне помогает игра на фортепиано

Николай Зезюлинский Директор по развитию бизнеса компании «ФОРС – Центр разработки», Москва

Для любого руководителя очень важно, чтобы его работа не замещала саму жизнь, не стала для него тем единственным, что всему придает смысл. Всегда должно оставаться что-то еще, к чему испытываешь сильную эмоциональную привязанность. Для меня это прежде всего семья, с которой я ста-

раюсь проводить как можно больше времени. Вообще, меня крайне редко покидает мирное расположение духа. Но, если все же такое происходит, есть два замечательных хобби, которые в любых ситуациях придают мне новые силы и позволяют забыть о неприятностях. Первое – это игра на фортепиано, которой я стал учиться вслед за сыном и продолжаю этим заниматься вот уже четыре года. Это приносит огромную радость. Второе увлечение – аквариумные рыбки, за которыми я люблю ухаживать сам. Дома у меня три больших аквариума, и наблюдение за жизнью рыбок помогает естественным образом успокоиться и научиться правильно воспринимать многие вещи. Дома стараюсь не читать специальную литературу, отдавая предпочтение исторической. Кроме того, люблю велосипедные и пешие прогулки по лесу, регулярно посещаю спортзал – все это помогает поддерживать себя в хорошей физической форме.

Специальная серия книг

Вечная классика

Шарль Морис де Талейран,
министр иностранных дел Наполеона, Франция,
XVIII–XIX вв.

«Мемуары»

М.: [ЗАО «Бизнеском»]. – (Библиотека Генерального Директора. Серия «Вечная классика». 2011)

Искусство Талейрана заключалось в непревзойденном умении найти нужный тон с любым собеседником, невзирая на его чины и происхождение. Так, однажды в ходе сложных переговоров Талейран принимал в своей резиденции представителя испанского королевского дома. Дипломат встретил своего гостя сидя за столом и, не поднимая глаз, сказал: «Возьмите стул и садитесь». Принц возмутился: «Да знаете ли Вы, кто я?» – «Ну что ж, тогда возьмите два стула», – невозмутимо парировал Талейран. Наступательный настрой испанца был сбит, Талейран провел блестящие переговоры и добился для Франции самых выгодных условий.



БИБЛИОТЕКА
ГЕНЕРАЛЬНОГО
ДИРЕКТОРА

Подписка на 2011 год –
(495) 727 00 10,
www.lib.gd.ru