

BETH STALLWOOD



WORKjoy

Narzędzia, dzięki którym  
odnajdziesz radość z pracy

# SPIS TREŚCI

---

<b>Wprowadzenie</b> .....	9
<b>Część 1. O radości i smutku, które wiążą się z pracą</b> .....	17
Rozdział 1. Podstawy .....	19
<b>Część 2. Wewnętrzne źródła radości z pracy</b> .....	37
Rozdział 2. Życie .....	39
Rozdział 3. Wartości .....	53
Rozdział 4. Granice .....	67
Rozdział 5. Historie .....	83
Rozdział 6. Uczenie się .....	101
<b>Część 3. Zewnętrzne czynniki wpływające na radość z pracy</b> .....	123
Rozdział 7. Drużyna .....	125
Rozdział 8. Kariera .....	145
Rozdział 9. Firma .....	165
Rozdział 10. Szefowie .....	187
<b>Część 4. Do dzieła!</b> .....	203
Rozdział 11. Cele .....	205
<b>Podsumowanie. Wybory</b> .....	223
<b>Zostańmy w kontakcie</b> .....	231
<b>Współpraca</b> .....	233
<b>Podziękowania</b> .....	235
<b>Przypisy</b> .....	237

# ROZDZIAŁ 1

## PODSTAWY

---

### Wprowadzenie

Kupiłeś tę książkę (dzięki!), więc już wiem, że chcesz odczuwać więcej radości z pracy. Ale co to tak naprawdę jest? I czym nie jest? A także – co równie istotne – co pozostaje, gdy z pracy pozbędziemy się całej radości na dobre? W tym rozdziale zajmiemy się podstawami, w tym także i tym, jak dostrzec radość z pracy (a ona może być na widoku, tylko jej nie zauważasz), jak ją wizualizować i uczynić automatycznym sposobem myślenia. Przedstawię ci również moją wypróbowaną i sprawdzoną formułę na uzyskiwanie większej radości z pracy. Zacznijmy jednak od tego, co to w ogóle jest.

### Definicja radości z pracy

Praca i radość. Te słowa są rzadko używane w tym samym zdaniu, dlatego zacznijmy od definicji:

**Radość z pracy (kategoria):** *pozytywne, ciepłe i przyjemne uczucie związane z pracą odczuwane podczas pracy lub w miejscu pracy.*

Nazwa kategorii jest ze swej natury nieco zbyt pasywna. Radość z pracy musi być aktywna i dlatego musi być też czynnością!

**Radość z pracy (czynność):** *rozwijanie sposobu myślenia i podejmowanie działania w celu uzyskania lepszego życia zawodowego.*

Radość z pracy to coś, co czujemy w środku, ale co widać także na zewnątrz. Ciepło płynące z wnętrza przekłada się na szczery uśmiech, pozytywny ton głosu i swobodny, lekki krok. Wiąże się z nadzieją, pozytywnym nastawieniem i mnóstwem energii. To źródło odwagi i poczucia, że jesteśmy zdolni do podejmowania wszelkich wyzwań związanych z pracą.

## Źródła radości z pracy

Są zróżnicowane i zależą od indywidualnych preferencji – mogą być zarówno mikroskopijne, jak i ogromne, słabe i silne. W związku z tym warto podzielić je na trzy kategorie:

<p><b>Mikrochwile</b></p>	<p>Są to wszystkie te drobne momenty, które się sumują. Odhaczenie kolejnej pozycji na liście rzeczy do zrobienia, przywitanie się z kolegą lub rozpoczęcie nowego notatnika. Te ulotne chwile radości są tak samo ważne, jak wielkie rzeczy. Są one również świetnym czasem do rozpoczęcia budowania swojego pozytywnego nastawienia – są łatwe do wprowadzenia i nadają dużą dynamikę.</p>
<p><b>Osobiste preferencje</b></p>	<p>Są to rzeczy, które zależą od naszego indywidualnego stylu zachowania w danej sytuacji. Prezentacja przed zespołem może dawać radość lub wywoływać niepokój i strach. Być może niektóre spotkania są dla nas inspirujące, ale inne całkowicie zniechęcające. Prawdopodobnie w pracy są osoby, z którymi uwielbiasz przebywać, ale i takie, które wysysają z ciebie całą pozytywną energię (więcej na ten temat w rozdziale 7 – Drużyny). To nie sama sytuacja, ale kombinacja wielu czynników decyduje o tym, czy coś jest radosnym doświadczeniem, czy nie.</p>

<p><b>Czynniki fundamentalne</b></p>	<p>Do tej grupy zaliczamy wszystkie takie wielkie rzeczy, jak cel, przywództwo i kultura firmy. Wydają się one bardzo skomplikowane, ale gdy rozłożymy je na czynniki pierwsze, okazują się jedynie kumulacją drobnych zdarzeń i zachowań. Rzeczy, które zdarzają się regularnie i są przyjmowane przez większość, stają się częścią tego, „jak się o tych rzeczach mówi” i „jak się to tutaj robi”. Jeśli, na przykład, w miejscu pracy istnieje rozbieżność między kulturą firmy a twoimi osobistymi preferencjami (patrz rozdział 9 – Firma), znalezienie radości może nastęrczyć sporo trudności.</p>
--------------------------------------	---

Na szczęście źródeł radości z pracy jest wiele i mają one w zwyczaju się mnożyć. Połączenie czynników, źródeł i działań, które konsekwentnie przynoszą radość z pracy, jest kwestią indywidualną. Próba kopiowania podejścia innej osoby może zapewnić pewną inspirację, ale nie da gotowego rozwiązania – takiego, które będzie idealnie pasować do naszej sytuacji, charakteru czy podejścia. Co więcej, rzeczy, które przynoszą nam radość z pracy, mogą również zmieniać się w czasie. Różne stanowiska i miejsca pracy zapewniają różne możliwości, zmieniające się etapy życia mogą wymagać zmiany priorytetów, a firmy stawiają różnorodne wyzwania. Gotowość do zachowania elastyczności i adaptacji to właściwy sposób na budowanie zrównoważonego podejścia.

## Definicja smutku spowodowanego pracą

Przeciwieństwem radości jest smutek, który w kontekście pracy można zdefiniować tak:

**Smutek spowodowany pracą (stan):** *negatywne nastawienie, rozżalenie lub frustracja związane z pracą, odczuwane podczas pracy lub w miejscu pracy.*

Smutku doświadczamy często (nie zawsze) dlatego, że nie podejmujemy odpowiednich działań, aby zmienić sytuację, lub pozwoliliśmy, by nasze złe nawyki skierowały nas na tę nieciekawą ścieżkę. Nie możemy zrzucić winy za odczuwany przez nas smutek na innych ludzi lub na firmę. Przypisywanie winy innym bez brania osobistej odpowiedzialności jest pasywnym sposobem radzenia sobie z problemami. Dlatego przejdź do działania i zrób z tego czynność!

**Smutek spowodowany pracą (czynność):** *przyjmowanie i utrwalanie nieprzydatnych nawyków, które prowadzą do spirali negatywnych emocji związanych z pracą, które przenoszą się także na życie pozazawodowe.*

Smutek to stan bierny, negatywizm, który sprawia, że czujemy się źle. A złe samopoczucie tłumi energię i zapał do pracy. W wersji łagodnej smutek można opisać jako uczucie niechęci, ale w wersji przewlekłej może to być naprawdę przygnębiające. Nie jest to coś, co można dusić w sobie – smutek widać także na zewnątrz, w ponurej twarzy, jękliwym tonie głosu, a być może także przygarbionych plecach i ogólnie w całej postawie.

## Źródła smutku spowodowanego pracą

Źródła wahają się od rzeczy pozornie błahych (ale mających niezwykle silny wpływ), takich jak „ktoś się dziś do mnie nie uśmiechnął”, po większe, takie jak przywództwo i komunikacja. Niestety źródeł smutku może być bardzo wiele (trudna prawda!). Każdego może doprowadzić do szału coś innego, ale da się wskazać kilka wspólnych tematów. Smutek i przygnębienie mogą wywoływać rzeczy zewnętrzne – zarówno takie, które się przytrafiają, jak i takie, za które sami jesteśmy odpowiedzialni. Trzeba więc poznać strategię, techniki i nawyki, które pozwolą je okiełznać i odpowiednio nimi zarządzać.

## O czym nie jest ta książka

Nikt nie ma kontroli nad wszystkim, co dzieje się w jego życiu, dlatego naszym celem nie może być całkowite wypędzenie smutku ze swojego życia zawodowego.

To zadanie całkowicie nierealne i każdy, kto widział film *W głowie się nie mieści* wytwórni filmów animowanych Pixar, wie, jakie problemy mogłoby to powodować! W pracy zawsze będzie coś, co się nie spodoba i nie będzie sprawiać przyjemności. Od irytujących zasad i przepisów po frustrujących ludzi i technologię, która wymaga cierpliwości. Wszystkiego nie da się naprawić. Z czasem nauczymy się precyzyjnie identyfikować te czynniki drażniące i zredukować ich wpływ.

W odczuwaniu radości z pracy nie chodzi o to, by być szczęśliwym przez cały czas, chodzić wszędzie z przyklejonym sztucznym uśmiechem lub nigdy nie czuć się sfrustrowanym. Nazywa się to toksyczną pozytywnością i jest gorsze od odczuwania smutku spowodowanego pracą. Będą takie chwile, w których samopoczucie będzie naprawdę złe. Częścią tworzenia lepszego życia zawodowego jest zaakceptowanie tego faktu i praca nad własnymi emocjami,

a nie próba ich wyrugowania. Smutek pojawia się często, gdy coś nas martwi lub gnębi, gdy nie ma wystarczającej przeciwwagi w postaci radości, lub gdy próby zmiany nie poszły zgodnie z planem. Dobrze jest pozwolić sobie na gorszy dzień (lub dwa), aby przepracować wszystkie emocje. Chwila uzalania się nad sobą jest dozwolona. Złe dni pomogą zrozumieć, gdzie znajdują się granice smutku spowodowanego pracą, i mogą zachęcić do wprowadzenia dobrych zmian i nawyków.

### *Wychodząc poza smutek*

W odczuwaniu radości z pracy nie chodzi o bierne akceptowanie toksycznego środowiska, przekonanie, że wszystko, co nie jest w porządku, jest w jakiś sposób naszą winą. Nie chodzi o to, by się godzić z rzeczywistością i znosić złe traktowanie.

Jeśli kiedykolwiek czułeś, że jesteś zastraszony, nękanym i nie miałeś poczucia bezpieczeństwa, jeśli doświadczasz dyskryminacji lub w twojej firmie zdarzają się niewłaściwe zachowania, to nie jest to w porządku i nie da się tego naprawić za pomocą narzędzi proponowanych przeze mnie w tej książce.

Mówimy tu o rzeczach, które znacznie wykraczają poza zwykłe frustracje związane z pracą. To jest po prostu niezdrowa kultura. Jeśli utknąłeś w takiej sytuacji, porozmawiaj o tym z kimś, komu ufasz. Początkowe wysiłki najlepiej poświęcić na zajęcie się tymi kwestiami lub znalezienie innej pracy, w której będzie ceniony zarówno potencjał, jak i człowiek.

### *Uwaga na temat zdrowia psychicznego*

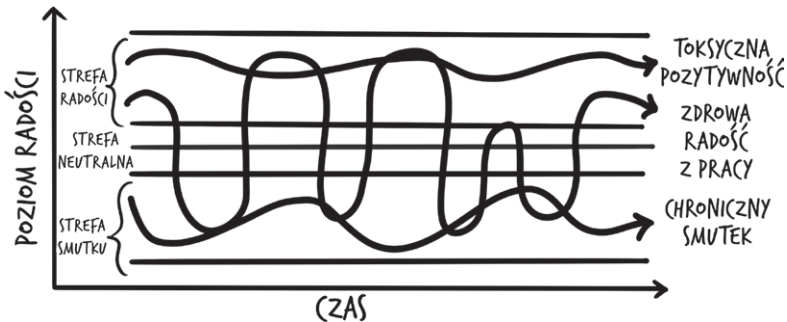
Zdrowie psychiczne leży u podstaw możliwości rozpoczęcia i czerpania korzyści z osobistej podróży ku większemu zadowoleniu z pracy. Jeśli aktualnie doświadczasz



jakichkolwiek problemów ze zdrowiem psychicznym lub czujesz, że poziom przygnębienia wykracza poza standardowe wyzwania, których wszyscy doświadczamy od czasu do czasu, skonsultuj się ze specjalistą. Ta książka nie ma na celu rozwiązania ani leczenia problemów związanych ze zdrowiem psychicznym lub chorobami psychicznymi.

## Zrozumienie pojęcia radości z pracy w perspektywie czasowej

Sądzę, że w pełnym zrozumieniu pojęcia radości może pomóc wizualizacja odczuć w świecie rzeczywistym w wybranym okresie. Poniższy diagram to przykład przeciętnego tygodnia pracy wraz z momentami radości i smutku. Zwróć uwagę na centralny obszar zatytułowany **strefa neutralna**. Nie wszystko, co się dzieje w ciągu dnia, musi być na jednym lub drugim biegunie. Przez większość czasu jesteśmy prawdopodobnie zawieszani gdzieś pomiędzy zadowoleniem a smutkiem!



## *Zdrowa radość z pracy*

Odczucia radości i smutku przeplatają się ze sobą, przechodząc po drodze – w obu kierunkach – przez strefę neutralną. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom można szybko wyjść ze smutku i dłużej odczuwać zadowolenie.

## *Chroniczny smutek spowodowany pracą*

W tym przykładzie doskonale widoczne są efekty negatywnego nastawienia, środowiska lub sytuacji. Strefa neutralna zawiera w sobie odrobinę tego przygnębienia i w związku z tym wcale nie jest taka neutralna. Choć odczuwamy chwile radości, to jednak zadowolenie jest niewielkie i krótkotrwałe. Szybko ustępuje miejsca dłuższym, głębszym okresom smutku i przygnębienia.

## *Toksyczna pozytywność*

Na pierwszy rzut oka wszystko wygląda fantastycznie – cały tydzień ekstremalnej radości. Oczywiście coś takiego może się zdarzyć w teorii, jednak życie każdego z nas ma swoje mroczne strony i zaprzeczanie im może sprawić, że zaczniemy udawać przed innymi lub, co jeszcze bardziej niebezpieczne, przed samym sobą, próbując przekonać siebie, że wszystko naprawdę jest cudowne.



### **Pytania do refleksji**

- Jaki w tej chwili jest twój poziom radości z pracy?



### **Zeszyt ćwiczeń**

W Zeszycie ćwiczeń znajdziesz wykres  
*Poziom radości z pracy w perspektywie czasowej.*

# DOWIEDZ SIĘ, CO DAJE RADOŚĆ Z PRACY I CO JĄ ODBIERA

**Przeciętna osoba spędza w pracy  
35 % całkowitego czasu czuwania, co oznacza  
nieco ponad 13 lat lub 90 000 godzin.**

Z niepokojem czekasz na poniedziałek? Masz wrażenie, że twoja kariera utknęła w martwym punkcie? Masz dość swojego szefa? Oto najbardziej niepokojąca – ale i wspaniała – informacja: jedyną osobą, która może to wszystko naprawić, jesteś ty.

Beth Stallwood pomaga ludziom odnaleźć radość z pracy, a organizacjom zadbać o swoich pracowników. Lata doświadczeń pozwoliły jej stworzyć praktyczny zestaw narzędzi, za pomocą których zachęca wszystkich do przejęcia odpowiedzialności za własne życie zawodowe poprzez:

- uwolnienie się od pojęcia „równowagi między pracą a życiem prywatnym” (ang. *work-life balance*) i wyznaczenie jasnych granic
- przeformułowanie swoich relacji z firmą, szefem i grupą wsparcia
- porzucenie ograniczających przekonań i wyznaczenie sobie wielkich celów, które nie trafią do kosza.

Ponad jedną trzecią życia poświęcasz pracy. To idealny moment, by wprowadzić do niej więcej radości.

Patroni medialni:

**sprawny.marketing**



ISBN 978-83-8231-443-4



9 788382 314434

Książka dostępna także jako **e-book**.

**mtbiznes.pl**

MT24011

cena 54,90 zł