

OPANOWANIE **AMBICJI**

AMBICJA ROZWIJA, PROWADZI DO KOLEJNYCH SUKCESÓW. DZIĘKI NIEJ KONSEKWENTNIE DAŻYSZ DO OKREŚLONYCH CELÓW ORAZ WYZNACZASZ TE NOWE, JESZCZE BARDZIEJ ATRAKCYJNE. JEDNAKŻE JEJ NADMIAR MOŻE DOPROWADZIĆ DO UTRATY TEGO, CO NAJWAŻNIEJSZE.

Menedżer z ambicją

Dla pracodawcy to łakomy kąsek. Ambicja pobudza kreatywność, zwiększa skuteczność, motywuje do osiągnięcia coraz większych wyników. Cecha ta jest zatem pożądana i wysoko punktowana w ocenie menedżera. Ma jednak swoje inne oblicze.

ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ POMIĘDZY PRACĄ A ŻYCIEM, UMIEJŃNIE ZARZĄDZAJĄC SWOJĄ AMBICJĄ.

Ambitna strona medalu

Ambicja staje się przeszkodą, gdy człowiek wyznacza sobie kolejne, wygórowane cele. Dąży do nich za wszelką cenę, a gdy je osiągnie, nie czuje adekwatnej satysfakcji. Pracuje do późnych godzin, mało śpi, brak mu przestrzeni na odpoczynek, nie rozstaje się z telefonem, wszystko ma pod kontrolą i wciąż coś udowadnia.

Reżyser Krzysztof Kieślowski tak wspominał egzamin do szkoły filmowej: „Zdawałem rok w rok. I właściwie potem już zdawałem wyłącznie z ambicji. (...) W ogóle nie chciałem być reżyserem. Natomiast zamierzałem pokazać, że choć nie chcę mnie przyjąć do szkoły, ja się tam dostanę”.

Rachunek zysków i strat

Ustalając cel, musisz pamiętać o kilku ważnych wskazówkach:

- 1 Strata nr 1**
Zdrowie: zaczyna się od chronicznego zmęczenia, wyczerpania, braku siły i ochoty do jakichkolwiek aktywności. Pojawiają się problemy zdrowotne, ale to nie wszystko.
- 2 Strata nr 2**
Relacje: podupadają stosunki z rodziną, która jest zaniedbywana. Nadmiernie ambitny członek rodziny jest nieobecny. Podupadają relacje z przyjaciółmi, bo nie ma przecież na nie czasu. Może się nagle okazać, że jesteś człowiekiem sukcesu, masz sławę i uznanie, ale za Twoimi plecami już nie ma nikogo.
- 3 Strata nr 3**
Utrata zadowolenia: chorobliwa ambicja zaciemnia obraz rzeczywistości, a ciągła chęć udowadniania czegoś bezlitośnie wypala i frustruje. Gdy pojawia się sukces, można go nawet nie zauważyć, nie potrafić się nim cieszyć, a wręcz uznać za niewystarczający, bo przecież można jeszcze więcej i lepiej. W konsekwencji będzie to miało także wpływ na relacje z podwładnymi, którzy nie tylko nie będą docenieni, ale wymagania w stosunku do nich wzrosną.



MAGDALENA RADOMSKA

– dyplomowany coach, dziennikarz, autor. Trener i mentor Szkoły Coachingu IBD – Noble Manhattan Coaching, w której uczy studentów zawodu coacha. Prowadząc warsztaty „Be a Woman”, uczy Europejki, jak odkryć i uwydatnić swoje walory, stając się atrakcyjną wewnątrz i zewnątrz, oraz jak zbudować i pielęgnować dobre relacje damsko-męskie.

www.beawoman.eu

Równowaga

Zanim się zagalopujesz, przemyśl, co jest właściwie dla Ciebie najważniejsze. Zbadaj swoje wartości, określ życiowe cele, nie skupiaj się tylko na zawodowych. Wyobraź sobie, że to ostatni dzień Twojego życia i pomyśl: Kto jest przy Tobie?, Z czego jesteś zadowolona, a czego żałujesz?, Jakie to życie było do tej pory?

Potem może przyjść refleksja, jak u wspomnianego Kieślowskiego: „Chciałem żyć spokojnie. Tymczasem kręcenie filmów, na dodatek w wielkim tempie, staje się sposobem życia. Film staje się życiem. Nie chciałem tego, bo to nie jest mój sposób życia”.

Wyznaczaj sobie atrakcyjne cele, ale zgodne z wartościami, które wyznajesz. Rozwijaj się, buduj swoją przyszłość, karierę, sukces. Uważaj jednak, by nie stracić z oczu tego, co dla Ciebie najważniejsze. Nie spalaj się bez pamięci. Zachowaj równowagę pomiędzy pracą a życiem, umiejętnie zarządzając swoją ambicją. ■

Be a
Woman