



■ PhDr. Milena Blaháková

Cesta k cíli nikdy není přímočará. Lišíme se tím, co je naším cílem, ale společné je nám to, že ho nikdy nedosahujeme úplně snadno. Abychom poznali úspěch, musíme projít řadou neúspěchů. Musíme je přežít (ani Sparta nevyhrává pořád).

Překonat neúspěch a pokračovat v cestě ke svému cíli vyžaduje hodně odhodlání a důvěry ve své síly. Potřebujeme si věřit, potřebujeme si uvědomovat, že neúspěch dnes je představován mnohem lepším výkonem, než úspěch před lety. Potřebujeme mít kontrolu nad sebou a nad svým životem.

Co dělat, abychom překonali zklamání a dál pozitivně šli za svým cílem?

- Být pozitivní neznamená být pseudopozitivní – pozitivní **není**
- tvářit se šťastně a vystavovat svoje štěstí navenek, i když jsem vnitřně plný vzteku,
- sršet falešným optimismem a frázemi „Ty to dokážeš, společně to dokážeme“,
- ignorovat realitu, zastírat konflikty a problémy: „My se nikdy nehádáme“,
- skuhrat, že máme dělat práci, kterou považujeme za podřadnou – i na ní se můžeme hodně naučit,
- čekat, že věci dobře dopadnou samy od sebe, protože jsem klíkař.
- Být pozitivní znamená
- mít jasný záměr a vědět co chci: opravdu pomáhá říci si **nahlas**, co je váš cíl: jakmile to vyslovíte nebo napíšete, vaše jednání se změní. Představa dosažení cíle, představa úspěchu zmobilizuje energii a udělá z vás jiného člověka. Můžete si vytvořit konkrétní plán: co musím udělat já, aby moje oddělení dosáhlo, kdy a kdo..., a k tomu si představujte úspěch, ne neúspěch. Naš mozek pak ovlivní i naši činnost: můžu, chci, dělám,
- aktivně ovlivňovat běh věcí, **myslet a mluvit v pozitivních pojmech**: „nelze“, „to je nemožné“ nahradit důsledně rozhodnutím „udělám“: každá myšlenka se projevuje ve výběru slov a slova ovlivňují myšlenku,

► V minulém článku jsme si řekli, že jednou z podmínek úspěšného vedení lidí je pozitivní přístup. Ale ruku na srdce, nepřipadá nám to v toku každodenních rutinních úkolů trochu příliš abstraktní? Nevíme co dřív, řešíme tisíc věcí najednou, často po termínu, a každý, kdo přijde radit s řečmi o pozitivním přístupu, se stává skoro naším nepřítelem. Praktičnost v nás se brání tezí, pod kterými si nedovedeme nic představit.

Pojďme se podívat, zda je v požadavku pozitivního přístupu něco konkrétního, pro nás užitečného a pomůže nám to dosáhnout úspěchu.

- nezdůrazňovat překážky a předvídat důsledky svých činů, krizi řešit konstruktivně, místo hořekování: problémy jsou běžnou součástí života a je lepší je brát jako možnosti ukázat co umím. (Pozitivní je přijít za svým šéfem nejen s upozorněním na hrozící problém, ale s návrhem řešení.)
- Člověk s pozitivním přístupem se nespokojuje s tím, že něco nejde – hledá způsoby, jak je řešit. Věří, že může věci změnit a zlepšit dělá to. Nespokojuje se s tím, že se v určité práci nebo v situaci necítí dobře – přemýšlí o tom, co udělat, aby se cítil dobře a udělá to:
- Nedokáže se soustředit v hlučném prostředí? Místo nadávání si třeba nasadí sluchátka nebo najde místo, kde má chvíli klid na práci,
- Vadí mu, že nedostává jasné informace? Tak si o ně řekne: „vadí mi, že kdykoliv položím otázku, dostanu od tebe jen nejasnou odpověď. Prosim, řekni mi jasně...“
- Neví kam dřív? Tak si naplánuje co jsou jeho priority pro tento týden, a každý další požadavek bude měřit tím, zda mu brání nebo nebrání dosáhnout cíle,
- Přes všechny dobré úmysly přijdou úkoly, které musí být udělány hned? Podívá se na to, zda něco ze svých činností nemůže delegovat na někoho z podřízených a úkol deleguje,
- Na pracovišti není všechno úplně ideální? Vždyť záleží jen na mě, co s tím udělám (jedna moje kolegyně tvrdí, že měnit místo jen proto, že s něčím není spokojena, je hloupost, vždyť tu spokojenost si přece musí umět vytvořit sama.)

Být pozitivní pro vás prakticky znamená:

- Opiřte se o své dobré vlastnosti a schopnosti, i pro své spolupracovníky hledejte úkoly ve kterých uplatní to, **v čem jsou dobří**. Nelamte si hlavu se rčením, že nás rozvíjí jenom kritika: nemůžete uspět tím, že se budete zabývat jen svými slabiny;
- Při zadávání úkolů svým podřízeným mluvíte k jejich **dobrym vlastnostem** a dovednostem, nezabývejte se upozorňováním na to, co neumějí;
- **Dělejte** to, co jste si řekl, i když to není vaše oblíbená činnost. Neodkládejte řešení věcí, na které se netěšíte, na „pak“. Budou jen horší, protože se zkomplikují odkladem. Určitě jste se s tím setkali: pokud některé věci neřekneme hned, těžko se vysvětlují dodatečně. Malá rada: když začneme tou nejneoblíbenější činností, tak všechno další, co vás čeká, už bude jenom příjemnější. To, co uděláte je ve vašich rukou, je to vaše odpovědnost;
- **Snažte se zvládat své pocity**. Vždycky, když opouštíte oblast svého pohodlí, je to spojeno s pochybami, nejistotou nebo pocitem nepříjemnosti. Je to jen pocit. Berme ho jako něco, co můžeme zvládnout a nemusíme se jím nechat ovlivnit. Rozhodněte se v takovýchto situacích pro pozitivní pocity. Postoj „Nikdy si nebudu stěžovat“

K pozitivnímu přístupu na cestě k cíli nám pomohou i „drobnosti“:

- Vždycky se ujistit, že přesně víme, co je zapotřebí udělat a máme dostatek informací. O námitkách okolí je důležité velmi pečlivě přemýšlet – neukazují na překážku, kterou bychom mohli zvládnout, kdybychom ji hned v počátku neodmítli slovy „to je nesmysl“.
- Nezůstávat jen u analýzy problému, ale přecházet k akci: k tomu si stanovit reálný čas, kdy se dostaneme k cíli. Jakmile se totiž dostáváme do časové tísně, začínáme řešit problémy povrchně, odmítáme upozornění na riziko, pozitivní odhodlání se promění v hašení požárů, ztrácíme kontrolu.



z nás něco udělá skoro bílé vrány ve společnosti, kdy stěžovat si na poměry, smůlu a katastrofy je skoro společenskou nutností, ale nesmírně prospěje našemu sebevědomí a energii. Našemu okolí prospěje taky, protože špatná nálada je strašně nakažlivá.

- A pokud se nedaří? Možná, že je to proto, že jsme předtím něco nevěděli, neznali, neměli zkušenosti. **Ale teď už to víme.** Každý další krok děláme s větší jistotou a dovedností. Víc víme, víc vidíme. Lépe se rozhodujeme a uvědomujeme si dopad svých rozhodnutí. Přemýšlíme jak „to“ udělat a už ne proč to nejde.

Pamatujte si: **Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody.**

■ Positive Approach

► In the last article we said that positive approach was one of the preconditions of successful people management. But be frank, doesn't it sound rather abstract in the course of everyday routine tasks? We don't know what to do first, deal with thousands of things on the instant, often after deadline, and everybody who comes with advice about positive approach is perceived almost as our enemy. The pragmatism inside us resists theses under which we cannot imagine anything.

Let's have a look whether the requirement for positive approach hides anything concrete, useful, something that can help us be successful.

The pathway to the finishing line is never straight-lined. We differ in what are objectives are but we have one thing in common: we never achieve them easily. To experience success, we have to go through many failures. We must live through them (even Sparta loses sometimes).

To overcome failure and continue our way to our objective requires a lot of commitment and trust in our strengths. We need to believe, realise that today's failure means much better performance than success years ago. We need to gain control over ourselves and our lives.

What to do to overcome disappointment and positively continue our way to our objectives?

- Being positive doesn't mean being pseudopositive. Positive is **not** to put on a happy face and show your happiness on the outside while you are full of anger inside
- sparkle with false optimism and phrases like „You can make it, we can make it together“
- ignore the reality, conceal conflicts and problems: „We never argue“
- moan that you are supposed to do work that you find second-rate – you can learn a lot even doing that kind of work
- expect things to come right automatically because you are a lucky guy.
- Being positive means
- to have a clear vision and know what you want: it really helps to say **aloud** what your objective is: as soon as you say it or write it down, your behaviour will change. The idea of achievement of your objective, the idea of success mobilises energy and makes you different. You can prepare a concrete plan: what do I have to do to help my department achieve..., when and who...; doing that, imagine success not failure. Then your brain will influence your acts: I can, I want, I do
- to actively influence the course of events, **think and talk in positive terms**: consistently replace „cannot“, „it's impossible“ by a decision „I will“: every thought is expressed in selection of words and words influence thoughts
- not to stress obstacles and foresee consequences of your acts, to deal with crises constructively instead of complaining: problems are an ordinary part of live and it's better to take them as an opportunity to show what you can do. (It is positive to come to your boss not only with a warning of a potential problem, but with a proposed solution.)

People with positive approach don't put up with something being impossible: they look for ways to solve it. They believe they can change things and improve and they do it. They don't put up with

being unhappy in a certain position or situation, they think about what to do to feel good and they do it:

- Can't you concentrate in a noisy environment? Instead of grouching, use ear-phones or find a place where you can find a bit of quietness for your work.
- Do you mind not getting clear information? Ask for it: „I mind that anytime I ask a question I get only an unclear answer from you. Please, tell me clearly...“
- Don't you know what to do first? Plan your priorities for this week and measure every requirement based on whether it prevents you or helps you achieve your objective.
- Despite good intentions, you get tasks that need to be done immediately? Look which of your activities can be delegated to your subordinates and delegate the task.
- Aren't things at your work ideal? It always depends only on you what you do with it (a colleague of mine says it's stupid to change jobs only because you are unhappy about something: it's her who must be able to make herself happy!)

Even „small“ things can help you on your way to achievement of your objectives:

- Always make sure you know exactly what should be done and you have enough information. It's important to consider objections from our environment carefully: do they show an obstacle which we could handle if we didn't reject it by words „nonsense“ at the very beginning?
- Don't stick to problem analysis but start action: set a realistic timeframe to get to the objective. As soon as people get to time pressure, they tend to start to solve problems perfunctorily, reject warnings about risks, positive commitment changes into quenching of fire, we lose control.
- Don't take anybody's refusal personally as a sign of mistrust: not only humour but also statistics can help (if you know that the probability of success in case of new client acquisition is 30 %, it means every failure gets you closer to the expected result)
- Deal with mistakes in the same way: as far as you know the first attempt is never flawless, you shouldn't panic and try again. It will be better). Trust yourself.
- Always try to do your best. Don't be afraid to ask for work you would like to do because you are ready for it on your way to your objective.
- Don't give up: as the difference between success and failure often lies in the fact that you don't give up, persistence and experience in crises is often the main part of success.

In practice being positive means:

- You should rely on your strengths and skills and even for your colleagues look for tasks in which they can apply **what they are good at**. Don't worry about the saying that only criticism help you grow: you cannot succeed if you occupy your mind only with your weaknesses;
- If you assign tasks to your colleagues, mention their **positive properties and skills**, don't mention what they cannot do;
- Do what you've planned to do, although it's not your favourite work. Don't postpone for „later“ dealing with issues you don't look forward to. They will only get worse as they get more complicated due to the delay. You certainly know it: if you fail to say certain things right away, it's hard to explain later. A word of advice: if you start with the least favourite thing, everything else you have to do will be better. What you do is in your hands, it's your responsibility.
- **Try to control your emotions.** Every time we leave our comfort zone is connected with doubts, uncertainty or unpleasant feelings. It's just a feeling. Take it as something you can handle, something that doesn't have to influence you. Decide for positive emotions in situations like that. The approach „I will never complain“ will make a white crow of you in the society where complaining about the situation, bad luck and disasters is almost a social must, but it will make extreme good to your self-confidence and energy. It will make good to your environment too, as bad mood is highly infectious.
- And if you are not doing very well? It's may be because you lacked some knowledge or experience before. **But you know now.** Every next step is made with more certainty and facility. You know more, you see more. You decide better and realise the impact of your decisions. You think about how to do „it“ and not about why it's impossible.