

Getxo > MEETING <



Azaroaren 8ko GetxoMEETINGa

Jakin nahi al duzu zerk kezkatzen gaituen ekintzaileok? Eta hori konpontzeko zer egiten dugun?

Hona hemen arazoak, irtenbideak eta eramateko hiru ideia.

Zenbait enplegatu dituzula, autoenplegatua zarela, gorabeherak eta ziurgabetasuna ohikoak dira zeure kontura lan egiten baduzu.

Hori dela eta, aurreko ostegunean aztertu genuen zer egoerak sentiarazten diguten *emozioen errusiar mendia*. Eta, jakina, aukera izan genuen behar dugunean xisteratik ateratzen ditugun irtenbideen berri emateko.

Izan ere, gure ustez, Getxo MEETING geure negozioetarako, eta, hortaz, geuretzako, garrantzitsuak diren kontuak partekatzeke gunea (eta aldia) da.

Zertaz ohartu ginen estresa sortzen diguten estimuluak partekatzean?

- Burua pentsatzeko makina bat da, eta aurre egin behar zaio. Bestela, dena bereganatzen du.
- Porrotak alde aurretik asmatzeko joera dute pentsamenduek, eta arriskua ikusten dute nonahi.
- Porrot egiteko beldurrak, adibidez, mugimenduan ez zaudenean hartzen du indarra, hau da, jardunean ez zaudenean edo ez zarenean ari erabakiak hartzen. “Analisiagatiko paralisia” deritzo horri. Norbaitek esan zuen “lehenengo urratsa egiteak, beharbada, ez zaituela eramango nahi duzun tokira, baina zauden tokitik aterako zaituela”.

Eta zer irtenbide daude une horietan?

Nork bere burua ezagutzen du eta badaki zerk funtzionatzen dion. Hala ere, arrasto baliagarriak eman diezazkizuten jarraibide batzuk aurkitu ditugu.

- Mugitzeak, dantza egiteak, ibiltzeak, korrika egiteak, jauzi egiteak eta abarrek gorputzari leku gehiago emateko eta pentsamenduen abiadura moteltzeko balio dute.
- Naturarekin —basoa, hondartza— harremanetan izatea. Erritmoa jaistea.
- Isolatzea edo sozializatzea. Hau da, une bakoitzean behar duzun horrekin konektatzea eta hura gauzatzea.
- Entzun diezazuketenei kontatzea gauzak, edo, bestela, idaztea, ozen esatea, profesional batekin hitz egitea... Kezkak adierazten ditugunean, badirudi pisua galtzen dutela.
- Gure kezkak idaztea, margotzea, edo era sortzailean bideratzea.
- Norberaren esku dauden gauzetan arreta jartzea, gure jardunetik at dauden gauzetan pentsatu beharrean.
- Hemen eta orainean egotea, dela jolas-jarduera baten bitartez, dela meditazioaren edo beste edozein jardueraren bidez.
- Honako hau pentsatzea: Egia al da pentsatzen ari naizen hori? Ez aurreratu gertaerak. Alegia, jakin zer pentsamendu iristen ari zaizkigun.

Ikusten duzunez, horiexek dira saioan partekatu genituen tresna praktikoen gako batzuk.

Eta hona hemen eramateko hiru ideia:

Bitxia da, baina ekintzailtzaren errusiar mendia eta bizitzarena berarena nahiko antzekoak dira. Ezin da kontrolatu gertatzen dena, baina aukera daiteke hori nola hartu.

Ekitea ez da edonorentzat; izan ere, zenbaitentzat zaila da ziurtasunik eza jasatea. Aitzitik, ikas daiteke jasaten, baldin eta bidaia bat balitz bezala hartzen badugu. Abentura bidaia batean ez dakigu ondo zer gertatuko den, eta horixe da, hain zuzen ere, bidaiari zentzua ematen diona.

Zeu zara zeure enpresaren aktibo nagusia. Gorputza eta burua zaintzen eta emozioak kudeatzen ikas dezakegu, baldin eta jarrera egokia badugu.

Hurrengo saiora etorri nahi?

Getxo MEETING: Zu bezalako profesionalentzako saio tematikoak.

Tokia: Getxo Elkartegia (Ogoño kalea 1, 48930 Areeta - Getxo)

Eman izena mezu elektronikoko bidez: getxopro@getxo.eus edo deitu 94 466 01 40 telefono-zenbakira