

Hatékony



Slow. A mozgalom tagjai szerint nem a gyorsaság, hanem a minőség számít

Párbeszédet kezdeményez Slow@Work címmel a munkahelyi kiegyensúlyozottságról a tartalmas, tudatos és lassabb életet népszerűsítő Slow Budapest mozgalom, amely arra hívja fel a figyelmet, hogy a túlhajszolt, állandó stresszsel küzdő munkavállalók könnyebben veszítik

el motivációjukat, betegszenek meg, vagy hagyják ott az állásukat. A témában készült kérdőívet már több mint háromszáz vezető és alkalmazott töltötte ki, utóbbiak 58 százaléka szerint munkáltatójuk egyáltalán nem foglalkozik azzal, hogyan érzik magukat a munkahelyükön.

Fel kell ismerni

Pedig a probléma az üzleti fejlődés és siker gátja is lehet a Slow Budapest vezető Krajcsó Nelli kommunikációs szakértő és Sudár Györgyi life coach, tréner szerint. A feladataikat

kapkodva végző, gyakran irreális határidőknek megfelelni igyekvő munkavállalók nem mindig tudják teljesíteni az elvárásokat, frusztrálttá válhatnak, „túlpöröghetnek”, és ezt talán észre sem veszik. – A legfontosabb, hogy felfigyeljünk arra, ha túl gyors a tempó, és tegyünk is ellene. Sokan normálisnak tekintik a rohanást, pedig az hosszabb távon komoly egészségi problémákhoz vezethet – figyelmeztetett a témában szervezett nyílt beszélgetésen Fekete Olívia klinikai szakpszichológus.

Az ELTE PPK munkahelyi stresszel és kiegészítő foglalkozó tanársegédje szerint azonban szinte mindig van mód a változtatásra, csak meg kell találni, hogy hol. – Felesleges azon bosszankodni, ami az adott munkakörben megváltoztathatatlan adottság, érdemes inkább azt megvizsgálni, hol van mód cselekvésre. Sok múlik azon, hogyan állunk a munkához. Pozitív attitűddel, proaktív szemlélettel sokat javíthatunk a saját helyzetünkön – vélekedett a szakember.

Nem lassabban, jobban

A felismerésben és a helyzet javításában segíthet a slow hozzáállás, amelynek alapján Krajcsó és Sudár egy tréningprogramot is kidolgozott. Ennek során adott vállalati kereteken belül javasolnak a vezetőknek és a beosztottnak olyan

Statistika

50–60

százaléka a kieső munkanapoknak a munkahelyi stressz számlájára írható az EU-OSHA felmérése szerint.

változtatásokat, módszereket, amelyek a hatékonyságot és a munkavállalói elégedettséget egyszerre növelik.

A slow gondolkodásmód szerint érdemes például leszámolni azzal az elképzeléssel, hogy multitaskinggal gyorsan jó eredmények születhetnek, hiszen nem attól lesz hatékony a munkavégzés, ha a dolgozók ide-oda kapva végzik a feladataikat, vagy a monitor előtt lapátolják be az ebejdjüket. A kreatív megoldások sem ilyenkor, hanem elmélyült gondolkodás hatására születnek. Hasznos kiiktatni az időrabló tevékenységeket – például elfelejteni a netes játékokat – is, így elkerülhető

lehet, hogy a munkaidő lejártá után is a benti feladatokkal kelljen foglalkozni.

Nem csak a munkahelyen

A budapesti slow-k tudják, tanácsaik elsősorban azoknak a cégeknek lehetnek hasznosak, amelyek kreatív gondolkodást, új ötleteket várnak munkatársaiktól, az alapját képező slow filozófia azonban szinte bármilyen munkahelyen segíthet a kiegyensúlyozottság elérésében.

A slow elveknek pedig nem csupán a munkahelyen van létjogosultságuk. Aki slow, az élet minden területén igyekszik a „mennyiség helyett minőség” elvét követni. A jelen megélése, a tudatosság, annak meghatározása, hogy mi fontos és mi kevésbé az, segíthet egyensúlyba kerülni a munkahelyen és azon kívül is – vallják.



HORN ANDREA
www.metropol.hu

A slow

- **Szembemegy azzal az elképzeléssel,** amely szerint a gyorsabb a jobb. Célja nem az, hogy mindent lassan, hanem a megfelelő tempóban tegyünk.
- **A slow gondolkodásmód ma már megtalálható** az élet számos területén, így létezik slow utazás, tanulás, művészet, divat, technológia és tudomány is.
- **A slow városok (CittaSlow) vezetői elkötelezik magukat** amellett, hogy minél élhetőbbé tegyék az adott települést. A mozgalom ezen ágának egyetlen magyar tagja Hódmezővásárhely.
- **Első képviselője Carlo Petrini,** aki 1986-ban tiltakozott a római Spanyol lépcső mellé tervezett gyorsétterem megnyitása ellen. Kezdeményezése indította útjára a slow food mozgalmat.



KATONA LÁSZLÓ

is lehet a lelassulás

Stressz a munkában

- **Egészséges Munkahelyek – Kezeljük a stresszt!** címmel indított kampányt az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA) áprilisban.
- **A munkahelyi stressz** a váz- és izomrendszeri betegségek után a második leggyakrabban jelentett, munkával kapcsolatos egészségügyi probléma Európában.
- **Leggyakoribb okaként** a dolgozók a munka átszervezését és a munkahely bizonytalanságát (72%), a hosszú munkaidőt vagy túl nagy munkaterhet (66%), valamint a munkahelyi megfélemlítést vagy zaklatást említették (59%) az EU-OSHA friss felmérésében.

Interjú

A túlpörgés társadalmi probléma

Krajcsó Nelli, a Slow Budapest alapítója



Hogyan lett slow?

– Már középiskolásként is rengeteget vállaltam, sportoltam, nyelveket tanultam, és a főiskolán sem vettem vissza, már akkor kórházba kerültem a stressz miatt. Hat éven át dolgoztam kommunikációs területen, és egy idő után beláttam, hogy nem nekem való a túlpörgés. Amikor a slow mozgalomról olvastam, rádőbbsen, hogy változtatnom kell az életemen. Tudatos döntések nyomán, kis lépésekben haladva két hónap alatt átalakítottam az életem. Most sokkal jobban érzem magam, és azért indítottam

a mozgalmat, hogy mindezt mások is megtapasztalhassák.

Min változtatott?

– Határokat szabtam magamnak, amelyeket igyekeztem nem átlépni. Először arra vettem rá magam, hogy minden reggel reggelizzek, és leszoktam arról, hogy a monitor előtt ebédeljek. Biciklivel kezdtem munkába járni, először csak pénteken, de ez hamarosan mindennaposá vált. A munkahelyen is igyekeztem kihasználni a saját mozgásteremet, munkaidőn kívül, ha nem volt

égetően szükséges, nem ellenőriztem kényszeresen az e-mailjeimet, kikapcsoltam, feltöltöttem. A munkatársaimnak csak az tűnt fel, hogy rugalmasabb, kreatívabb lettem és többet mosolygok. Mindez persze mindennapi döntéshelyzetet teremtett, lemondtam a számomra kevésbé fontos dolgokról azért, hogy a fontosak meg tudjanak valósulni minőségi módon az életemben.

Kikből áll a Slow Budapest?

– A mozgalom szervezésében jelenleg mintegy tizenöten vállalnak részt önkéntesként. A csapatunk olyanokból áll, akik már megtapasztalták, milyen a túlhajszoltság, és ez ellen a saját életükben is próbálnak tenni, 20-30-as éveikben járó irodai dolgozók, multik világát otthagyták, egyetemisták, pályakezdők, fotósok, írók, gasztrománok, grafikusok vagyunk. Vegyes társaság, hasonló történetekkel. Közös

bennük, hogy mindannyian úgy érzik: a túlpörgött életvitel társadalmi probléma.

Mit tesz a mozgalom?

– Lassan két éve, hogy létrejött a Slow Budapest, ez idő alatt rendeztünk már slow food főzést, Slow Hetet – többek között olvasós, semmittevős és városfelfedező nappal –, karácsonykor Ajándékozz időt! fotósorozatot indítottunk. Elkészült Budapest első slow térképe a város azon helyeivel, ahová kicsit el lehet vonulni, fel lehet tölteni. Ezeket később egy közös séta keretében tervezünk bejárni. Dolgozunk azon, hogy a heti „Slow tanácsok” grafika-rovatunkban megjelent alkotásokat egy kiállítás keretében is bemutassuk, de májustól rendszeresen szervezünk slow workshopokat is, ahol mindenki gyakorlatban is megtapasztalhatja majd a lassulást.

H. A.

HIRDETÉS

SOS
GYERMEKFALU
MAGYARORSZÁG

Neked van APROPÓ-d?

A PROPÓ
ÖSSZEJÖTTÜNK,
HOGY ÖSSZEJÖJÖN!

Az adományozásnak mindig lehet apropót találni, ám mostantól ez még egyszerűbb lehet az SOS Gyermekfalu APROPÓ programjának köszönhetően. A program oldalán, www.apropo.sos.hu-n mindenki saját élményein keresztül tudja támogatni a vérszerinti családjukat nélkülözni kényszerülő gyermekeket.

Az innovatív adománygyűjtési oldal használata rendkívül egyszerű, bárki létrehozhat egy saját eseményt (pl.: születésnap, futóverseny, esküvő, céges rendezvény), amelyre saját ismerőseit és barátait meginvitálva a célként kitűzött adományt összegyűjti. **Az így összegyűjtött összeg közvetlenül az SOS Gyermekfaluhoz kerül, így mindannyian átélhetjük az adományozás örömet, miközben barátainkkal szórakozunk.** Tehát úgy élhetsz át ismerőseiddel, családdal jobbnál jobb élményeket, hogy az adományozás örömevel növeled ezek értékét. És mivel saját igényeidhez és lehetőségeidhez igazíthatva segítesz a gyerekeknek, egyéni sikerként is megélheted az adománygyűjtést. Az innovatív APROPÓ különlegessége abban rejlik, hogy az emberek ötletességének és különböző érdeklődési körének köszönhetően a támogatható programok, amelyekkel kitalálók az SOS Gyermekfalu munkáját segítik, rendkívül sokszínűek.

Az adományozásban úttörőnek számító APROPÓ működése ennyire egyszerű: Eszter például nagyon szeret főzni, így kerti partit szervez a barátainak, ám ajándékok helyett inkább azt kéri, hogy a weboldalon létrehozott eseményén keresztül támogatást adjanak barátai. Nem is kell mást tennie, csak regisztrálni a kerti partit a weboldalon, meghívni ismerőseit és meghatározni az összeget, amelyet szeretne összegyűjteni az SOS gyermekek számára. **A többi már csak szórakozás!**

Nagyon jó érzés hozzájárulni egy fontos cél megvalósításához, például ahhoz, hogy a családjukat elvesztett gyerekek újból szerető otthonra találjanak. Ezt az érzést akár az APROPÓ használatával, akár **személyi jövedelemadónk 1%-nak felajánlásával** is átélhetjük. Adószám: 18258772-1-43. Ráadásul személyi jövedelemadónk 1%-ról egyénileg dönthetünk, és ingyen, de annál sokkal többet tudunk segíteni a családjukat elveszített apróságoknak.

Sokunkban felmerült már a kérdés, hogy adományaink pontosan hogyan segítik az arra rászorulókat, mire fordítják a pénzt a kedvezményezett szervezetek. Az SOS Gyermekfalu egyike azon, mindössze 10 magyarországi alapítványnak, amely az **„Etikus Adománygyűjtő Szervezet”** cím büszke tulajdonosa. Az alapítvány tökéletesen átlátható, hiteles könyveléssel rendelkezik, így minden adományozó biztos lehet abban, hogy a pénze megfelelő helyre kerül, és **valóban az SOS által nevelt gyermekek neveléséhez járul hozzá.**

Az SOS Gyermekfalvak családot biztosítanak az állami gondozásba került gyermekek számára, 0-tól 24 éves korig, sőt amennyiben erre lehetőség adódik, a gyermekek édestestvéreikkel együtt nevelkednek, így még kevesebb fontos kapaszkodót veszítenek el régi életükből. Mindemellett biztosítják számukra a megfelelő figyelmet, gondoskodást, szeretetet és az esélyt, hogy elindulhassanak céljaik felé.

