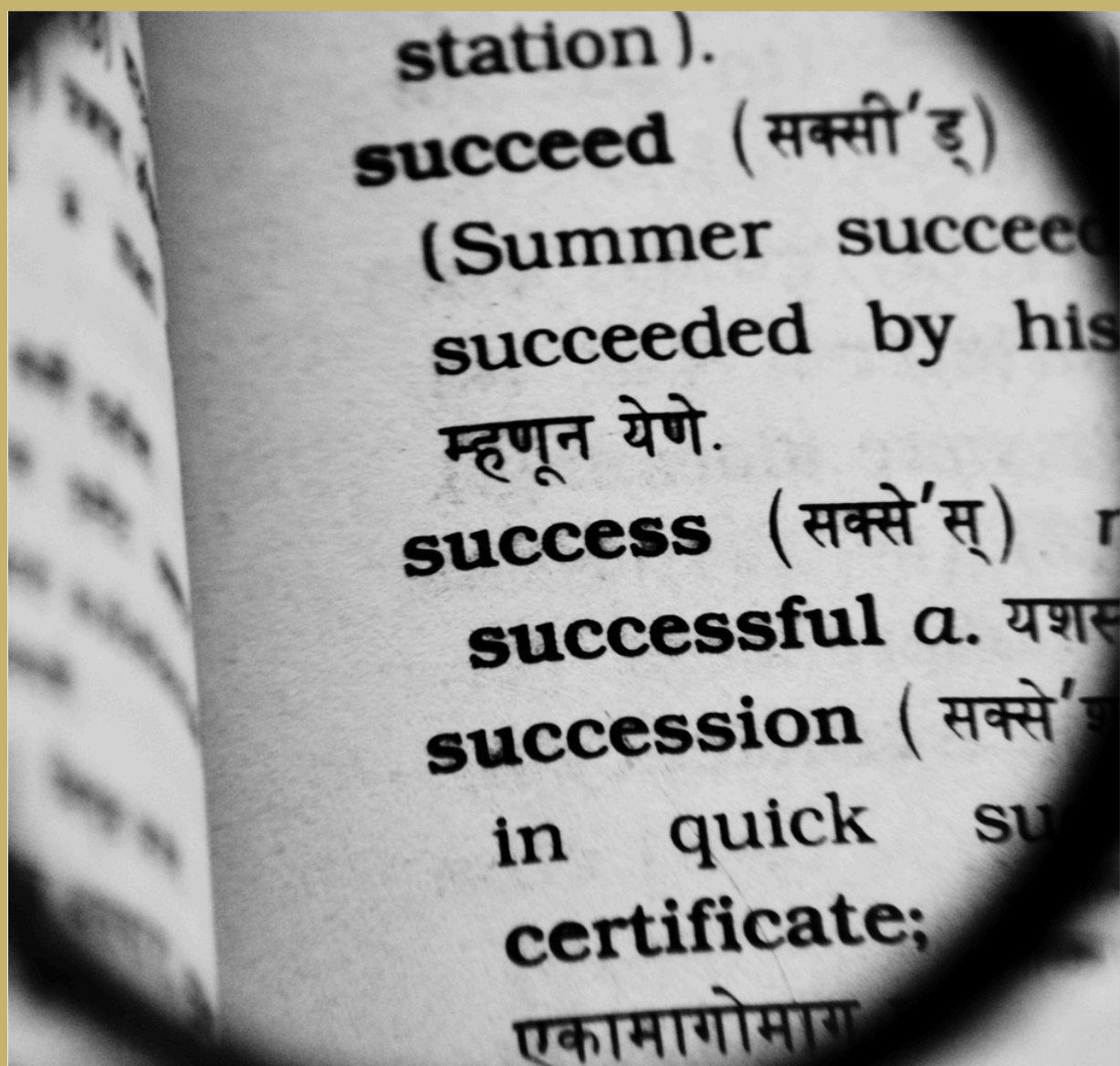




BUSINESS & LIFE COACHING

OPTIMÁLIS TELJESÍTMÉNY ZÓNA

EGYENSÚLYOZZ, NE CSAK EGYENSÚLYT KERESS

DR VÁRADI ÉVA

ÜDVÖZÖLLEK

Kedves Olvasó!

Először is köszönöm, hogy felvettük a kapcsolatot, és hogy érdeklődsz az iránt, mivel tudok hozzájárulni az önismeretedhez.

Hiszem, hogy a professzionális coaching segítségével mindenki jobba tudja tenni a saját világát, beleértve a magánéletét és a szakmai életét is.

Az anyag létrehozásánál figyelembe vettem azokat a kérdéseket és kihívásokat, amelyek gyakran felmerültek az ügyfélkörömben, és olyan praktikus gondolatokat és kérdéseket foglaltam össze, amelyek segítségével jobban megértheted önmagadat, magadon keresztül pedig a működésed bizonyos részeit.

Remélem, hogy az anyag hasznos lesz számodra, és várom, hogy együtt dolgozhassunk azokon a lépéseken, amelyek segítenek neked elérni a kívánt célokat, érintse az életed bármely területét.

dr Váradi Éva

RÓLAM

Az EMCC nevű nemzetközi szervezetnél akkreditált senior coach és coaching szupervízor vagyok. Több ezer óra ülés tapasztalattal és nemzetközi tanulmányokkal rendelkezem.

Tudj meg többet itt: drvaradieva.hu



A KOMFORTZÓNA

jelensége

A komfortzónába való kerülés egy természetes folyamat, amely az emberi pszichológia és viselkedés alapjaira épül. Az agyunk, ha teheti, mindent a megszokás irányába tol el hiszen, ha sikerül, nem visz el több energiát.

Mitől és hogyan kerülhetünk bele a komfortzónába?

Biztonságérzet, pozitív megerősítés és stabilitás iránti igény. Természetes igényünk, hogy biztonságban és stabil környezetben éljünk. A pozitív visszacsatolások megerősíthetik azokat a viselkedéseket, amelyek a komfortzónán belül vannak, hiszen az egyén így hajlamosabbá válik ezek ismétlésére.

Megküzdési stratégiák. Amikor olyan megküzdési mechanizmusokat fejlesztünk ki, amelyek – habár nem biztos, hogy hosszútávon hatékonyan, de – kényelmesen segítenek nekünk elkerülni a stresszt és a bizonytalanságot, azaz a biztonságérzet felé tolnak, és ugyancsak hozzájárulnak a komfortzóna kialakulásához.

Kockázatkerülés. Az ismeretlentől való félelem hajlamosít arra, hogy elkerüljük a kihívásokat és új helyzeteket, így tart bent a komfortzónában.

Környezet. A család, barátok és a társadalmi környezet nagy szerepet játszhatnak abban, hogy az egyén milyen viselkedési normákat és rutinokat alakít ki. Ha a környezet túlzottan támogató és biztonságos, az egyén könnyen belekerül a komfortzónába.

Összességében a komfortzónába való bekerülés folyamata egy természetes, adaptív válasz a környezetre és a belső pszichológiai igényekre. Bár a komfortzóna biztonságot és kényelmet nyújt, fontos tudatosan kihívások elé állítani magunkat, ha fejlődésre vágyunk. És igen: ha nincs igényünk a fejlődésre, többre, másra, jobbra, akkor maradhatunk is ebben a zónában.

Azonban, ha a fejlődést választjuk, érdemes megismernünk annak szakaszaival. Ezek közül a legmeghatározóbb az optimális teljesítmény zóna, hiszen jellemzően itt találhatók azok a célok és eredmények, ahová indultunk.

A ZÓNÁK

avagy a kényelemből a flow élménybe

Komfortzóna

Brené Brown szerint a komfortzóna az a tér, ahol minden ismerős és biztonságos. Ahhoz, hogy kilépjünk belőle, vállalnunk kell a sebezhetőséget és gyakorolnunk a bátorságot. Ezáltal új tapasztalatokat szerezhethetünk és mélyebb kapcsolatokat építhetünk másokkal és magunkkal. (Brown, B. (2012). **Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead**. Penguin Random House.)

Stagnálási zóna

Amikor tartósan a komfortzónában tartózkodunk, átcsúszhatunk egy stagnálási zónába. Ez a komfortzóna külső határán elhelyezkedő állapot az én olvasatomban. Csíkszentmihályi a stagnálási zónát (- Csíkszentmihályi, M. (1997). **Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life**. Basic Books.) olyan állapotként definiálja, ahol nincs kihívás – jogosan, hiszen ezen dolgoztunk idáig-, vagy fejlődés. Az ember unalmat és elégedetlenséget érez – egyszerre. Szerinte a stagnálásból történő kieséshez új célokat kell kitűznünk, amelyek inspirálnak, és olyan tevékenységeket keresnünk, amelyek kihívást jelentenek és motiválnak.

Diszkomfort zóna

A komfortzónából való kilépésnek már a gondolata is diszkomfort érzést tud kelteni, hiszen a stagnálási zónában kitűzött új célok elkezdene dolgozni bennünk. Roman Krznaric a diszkomfortzónát olyan területként határozza meg, ahol szorongást és kényelmetlenséget érzünk. (Krznaric, R. (2014). **How to Find Fulfilling Work**. Picador.)

Ahhoz, hogy kilépjünk belőle, vonjuk kontroll alá a diszkomfort érzést azáltal, hogy megválasztjuk a módját, az irányokon keresztül, amit választunk.

A ZÓNÁK

Tanulási zóna

Carol Dweck a tanulási zónát olyan térként definiálja, ahol a képességeink határain dolgozva tanulunk és fejlődünk. Szerinte a kilépéshez folyamatosan új kihívásokat kell keresnünk, elfogadva a hibákat és kudarcokat, mint a növekedés természetes részét. (Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.)

Ezek az említett képességek, aminek a határán vagyunk ezen a ponton azok a jelenlegi képességeink, ami az adott élet felépítéséhez hozzájárult, azonban a további célok eléréséhez kevésnek bizonyul. Az elakadásokon való szándékos és tudatos munka mélyíti a tanulást, így megelőzhető egy bizonyos szint alatti visszaesés. Szintet lépni is elég, nem kell feltétlenül ugrani.



A ZÓNÁK

Optimális teljesítményzóna vagy áramlás zóna

A Tanulási zónában levont következtetések juttathatnak el bennünket a múlt lezáráshoz, a feldolgozáshoz, mindezek együtt pedig a tisztánlátáshoz.

A tisztánlátás állapotában egy olyan mentális állapotba kerülünk, ahol már nem kell úgymond tartani a fókuszot, hiszen nincs, ami elvonja azt. Csíkszentmihályi az áramlás zónát olyan állapotként írja le, ahol teljesen elmerülünk egy tevékenységben, élvezve a kihívás és képesség egyensúlyát. (Csíkszentmihályi, M. (1990). **Flow: The Psychology of Optimal Experience**. Harper & Row)

Szerinte kiesni belőle úgy lehet, ha túl nagy vagy túl kicsi kihívásokkal szembesülünk, ami megtöri a fókuszot és az élvezetet. Azt figyeltem meg, hogy a fentiek mellett a szétszórt fókusz egyenesen meg is akadályozhatja, hogy bármiben valódi elmélyülést és élményt tapasztaljunk.

De hol van már a növekedés? Nos, éppen itt. A növekedési zóna az optimális teljesítmény zóna külső határán helyezkedik el- habár láttam olyan értelmezést, miszerint a tanulási zónában.



A ZÓNÁK

Pánikzóna

Az optimális teljesítmény zónából kilépve, a nyomás hatására változó reakciók figyelhetők meg. Yerkes a pánik zónát olyan állapotként definiálja, ahol intenzív stresszel és félelemmel találkozhatunk, ami akadályozza a teljesítményt és a tanulást. Ezáltal lök vissza bennünket a Tanulási zónába. Szerinte kilépni belőle úgy lehet, ha fokozatosan kisebb, kezelhetőbb kihívásokkal szembesülünk, így fokozatosan növelve a komfortérzetünket és önbizalmunkat. Ehhez kapcsolódik a Yerkes-Dodson törvény, ami bemutatja, hogyan befolyásolja a stresszteljesítményt, és segít megérteni a túlzott stressz és pánik hatásait. (Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). "The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation," *Journal of Comparative Neurology and Psychology*)

Regenerációs zóna

Regenerációs fázisra szükség lehet majdnem minden zónában, de biztosan felüti a fejét a tanulási zónában, az optimális teljesítményzónában, és a pánikzónában is. Sapolsky a regenerációs zónát olyan állapotként definiálja, ahol a test és az elme pihen és helyreáll. (Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Holt Paperbacks.) Ebben a fázisban a minőségi pihenésnek kulcs szerepe van. Ha ki szeretnénk mozdulni belőle, akkor fokozatosan, kis lépésekkel kezdünk hozzá korábbi vagy új tevékenységekbe ügyelve arra, hogy ne terheljük túl magunkat, így biztosítva a folyamatosságot a fejlődésben.

Ezekben a zónákban érdemes tudatosan jelen lenni. Megfigyelni az állapotainkat a kihívások és stressz szintjei mentén, majd ezeket feldolgozva – akár egyedül, akár szakember segítségével – egy nyugodt, kiegyensúlyozott és rugalmas állapotban lépni a további szinteket.

COACHING

A zónák



01 Melyik zónában tartózkodsz leggyakrabban?

02 Melyik zónában vagy a legjobban?

03 Írd le az optimális teljesítményzónád és annak hatásait az életedre?

AZ OPTIMÁLIS TELJESÍTMÉNY

Zóna

Az optimális teljesítmény zónában történő tartózkodás egy olyan állapotot eredményez, amelyben - habár maximális kihívásokkal találkozunk -, rendelkezünk a szükséges készségekkel azok megoldására.

Az áramlás zónában azt érezzük, hogy elérhetővé válik a legmagasabb szintű teljesítmény. A legjobb képességeinket kihasználva hatékonyan és produktívan dolgozunk, gyakran túlszárnyalva a saját elvárásainkat is.

Teljes mértékben elmerülünk a feladatban. Ez a mély koncentráció elengedi a zavaró tényezőket és növeli a munka minőségét, mivel minden figyelmünket a feladatra irányítja.

Átéljük, ahogy gondolatról gondolatra növekszik a kreativitás. Képesek vagyunk új ötleteket és megoldásokat találni, mert elménk teljes mértékben a feladat részleteire összpontosít és kitágulnak a figyelmünk határai.

Munka közben örömet és elégedettséget érzünk, szenvedés helyett.

A flowban akár új készségeket sajátítunk el, akár a meglévő készségeket fejlesztjük, akkor is könnyedséget élünk meg, miközben hosszú távon növeljük a kompetenciánkat.

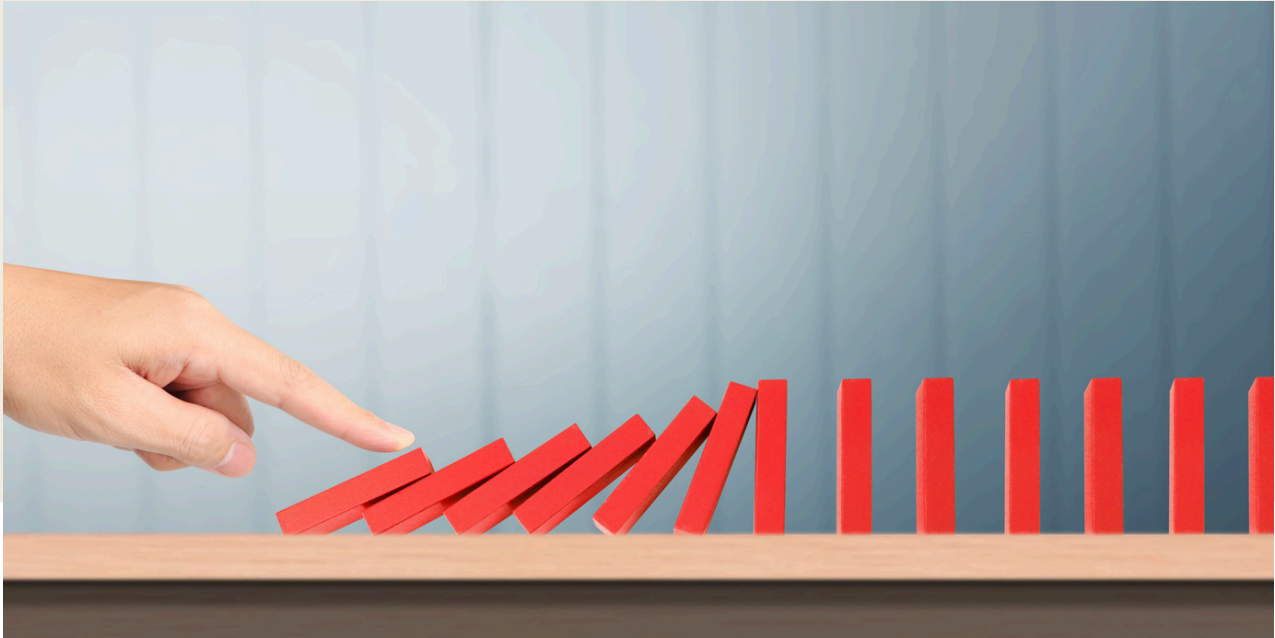
Habár a munkavégzés kihívást jelenthet mindeközben is, valahogy mégis kevesebb stresszt vagy szorongást érzünk, mert tudjuk, hogy képesek vagyunk megbirkózni a feladattal. Ez pedig nem más, mint amikor az önbizalom és a képességek összhangba kerülnek egymással. Ezt erősíti még az a számos pozitív visszajelzés, amit a növekvő teljesítmény mennyisége és minősége hoz magával.

Az optimális teljesítmény zónában gyakran elveszítjük az időérzéknünket. Ez lehetővé teszi, hogy hosszú ideig koncentráltan dolgozzunk anélkül, hogy fáradtnak vagy fásultnak éreznénk magunkat.

Az optimális teljesítmény zóna - a többi zónával szemben - egyensúlyba helyezi a kihívásokat és a képességeket. Ez az egyensúly egyszerre növeli az elégedettséget, csökkenti a stresszt, élesíti a figyelmet. Az ilyen állapotban végzett tevékenységek pedig eredményesek, kielégítőek és elősegítik a hosszú távú fejlődés lehetőségét. A legnehezebb pillanatokban pedig egy érzelmi minta, hogy mire érdemes törekednünk.

COACHING

Az optimális teljesítményzóna



04 Milyen képek jutottak eszedbe, amikor olvastad az előző sorokat az optimális teljesítményzónáról?

05 Hogyan nézne ki az optimális teljesítményzóna a munkahelyeden?

06 Hogyan nézne ki az optimális teljesítményzóna a magánéletedben?

FLOW

A MUNKAHELYEN

Az optimális teljesítményzóna fogalmát munkahelyi környezetre alkalmazva érdemes megvizsgálni a produktivitás, stresszkezelés és munkahelyi teljesítmény optimalizálásának témakörét. Néhány lépés, hogyan lehet ezt megtenni:

1. Tisztázd a munkahelyi célokat és állítsd sorrendbe, ha az hasznos számodra. Az optimális teljesítményzónában azt fogod tapasztalni, hogy kisebb és nagyobb célok születése követi egymást- a lehetőségek és realitás mentén. Azonban nem csak a célok kitűzése válik majd gördülékennyé, hanem a megvalósításban is hasonló megélést tapasztalunk majd.
2. Használj olyan időgazdálkodási stratégiákat, amelyben tartózkodj a túlzott munkamennyiségtől, de az időpocsékolástól is.
3. „Ha egy íj nem tud ellazulni, megfeszülni sem tud.” (Ismeretlen szerző) Ahogy a sportban sem mindegy, hogy naponta egy órát edzünk öt alkalommal, vagy öt órát edzünk egy alkalommal, úgy a regenerálódásban is fontos kérdés ez. Ha spontán nem megy, akkor tervezd meg, hogyan tartod frissen az elmédet, és előződ meg a kiegészít. Ha beosztottjaid is vannak, akkor támogasd őket ebben.
4. Egy kialakított kommunikációs rendszerrel és együttműködési módszerekkel javíthatod a saját és csapated hatékonyságát. Az optimális teljesítményzónában a hatékony információáramlás és együttműködés kulcsfontosságú.
5. Fejlessz ki stratégiát a téged ért ingerek feldolgozására. Az optimális teljesítményzónában tartózkodásnak az is része, hogy nem visznek el többlet energiát bizonyos élethelyzetek, mert a tipikus eseményekre előre átgondolt megoldásod van.

Az adaptáció során fontos az egyedi munkakörnyezet és a dolgozók igényeinek figyelembevétele, így az optimális teljesítményzóna elvei segíthetnek egy egészséges és produktív munkahelyi környezet kialakításában.

Én azt gondolom, az optimális teljesítményhez a munkában szükség van az életünk különböző területeinek tisztán látására, a különböző életterületeken szerzett élmények folyamatos feldolgozására és a fegyelmezettségre a munkában. Ez teszi lehetővé, hogy a munka szempontjából releváns tapasztalatokat és ismereteket beépítsd a döntéshozatalba és a feladatok végrehajtásába. Az élmények feldolgozása és tanulása segíthet alkalmazkodni a változó kihívásokhoz. A fegyelmezettség pedig egy olyan mentális állapotba helyez, ami javíthatja az időbeli, minőségi és mennyiségi hatékonyságot.

FLOW A MAGÁNÉLETBEN

Az optimális teljesítményszóna a magánéletben úgy jelenhet meg, hogy az egyén olyan tevékenységeket talál, amelyekben teljes mértékben elmerülhet, és ahol maximálisan kihasználhatja képességeit. Ez a flow állapot egy magával ragadó élményt nyújt és elengedjük az időérzékletet. Az optimális teljesítményszóna elérése a magánéletben számos előnnyel jár, például fokozott elégedettséget, boldogságot, csökkentett stresszérzetet és mentális egészséget biztosít.

Milyen lépésekkel valósíthatod meg?

1. Válassz olyan tevékenységeket, amelyek érdekelnek és valamennyi kihívást jelentenek számodra. A sport, a művészet, a zene vagy a kézművesség mind jó választás, ha igényt ébreszt benned a tanulásra.
2. A fejlődésed iránti elkötelezettség kulcsfontosságú az áramlás állapotának elérésében. A rendszeres gyakorlás, elmélyülés és többre vágyakozás elősegítik a flow élmény fenntartását.
3. Az új tapasztalatokra való nyitottság és a pozitív életszemlélet fenntartása szintén fontos szerepet játszik az optimális teljesítményszóna elérésében. Adj lehetőséget magadnak arra, hogy kibővítsd érdeklődési körödet, és keresd azokat az alkalmakat, amelyek új örömforrásokat jelentenek számodra. Öröm, nyugalom, elmélyülés, kihívás- erre keresd a flow élményedet.

EGYENSÚLYOZZ

Az optimális teljesítmény elérése az élet minden területén – legyen szó munkáról vagy magánéletről – szorosan összefügg az egyensúlyozással. Az egyensúlyozás folyamata fontosabb lehet, mint maga az egyensúly, mert az élet dinamikus és folyamatosan változik. Az egyénnek folyamatosan alkalmazkodnia kell a változó körülményekhez és igényekhez, hogy megtalálja a megfelelő egyensúlyt a különböző zónák között.

Miért fontos az egyensúlyozás? Mind a komfort zónában, mind az optimális teljesítmény zónában megfigyelhető az egyensúly jelenléte. Azonban nem maradunk ezekben a zónákban, hanem kilépünk belőle előbb vagy utóbb, amikor megjelenik a szándék. Ekkor lesz szerepe az egyensúlyozásnak, rugalmasságnak.

Hogyan egyensúlyozhatunk hatékonyan? Valódi önismerettel. Sajnos a jelenleg elérhető, könnyen fogyasztható, általános információk, amik megmagyarázzák a múltad, jelened, életed, nem biztos, hogy eljuttatnak ebbe az állapotba. A valódi válaszokat a kérdéseidre nem mások szájából fogod hallani, hanem magadtól.

Az egyensúlyozás az életben tehát nem csak a munka és a magánélet közötti egyensúlyról szól, hanem arról is, hogy megtaláljuk az optimális teljesítmény zónánkat mindenben, amiben megtalálható és ami körülvesz bennünket.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az optimális teljesítményzóna, más néven áramlási zóna (flow zone), egy kivételes állapot, amelyben habár maximális kihívásokkal találkozunk, de tudjuk, hogy birtokában vagyunk a megoldáshoz szükséges készségeknek. Ez az állapot lehetővé teszi számunkra az elmélyülést, a kiegyensúlyozott fókuszt és határtalan kreativitás élményt. Ebben a zónában örömet és elégedettséget találunk, miközben fejlődünk és tanulunk.

Képességeink teljes kihasználásával képesek vagyunk megküzdeni a kihívásokkal, ami erősíti az önbizalmunkat. Az áramlás állapotában tapasztalt pozitív visszajelzések és elismerés növelik önbecsülésünket, amiből erőt meríthetünk a magasabb szintre lépéshez akár mennyiségi, akár minőségi változást szeretnénk elérni, akár mindkettőt.

Találjuk meg bátran a saját áramlás zónánkat a mindennapok minőségének javítása érdekében.





HA TÖBBET SZERETNÉL TUDNI



Ha felmerültek kérdéseid, vagy szeretnél tájékozódni arról, hogyan tudunk együtt dolgozni az egyedi helyzeteknek megfelelően, kattints az alábbi gombra, és jelentkezz konzultációért.

[KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK](#)