

Bivši regionalni direktor Oraclea jednog je dana odijelo zamijenio sportskom odjećom, napustio poslovni svijet pun stresa, pokrenuo svojevrsni pokret Run Croatia i postao trener trčanja menadžerima pod stresom. Iako je trčanje postalo sport broj jedan među poslovnjacima, neki se stresa i dalje radije rješavaju u dobroj staroj teretani, ležanjem na radionicama mindfulnessa, volontiranjem...

**P**ri ulasku u vrhunac korporativne karijere jednostavno sam potrčao. Izazovi mi nikad nisu bili strani. Kad ste mladi i ambiciozni i kad ostvarujete ciljeve koji su vam postavljeni, ulazite u modus koji je non-stop gladan novih izazova. Važno je iz toga izaći zdrav, ali da bi to čovjek shvatio, mora to preživjeti. Iz današnje perspektive kad gledam da sam tri godine bio svaki tjedan tri do četiri dana u avionu i paralelno trčao svjetske maratone, što je zahtijevalo veliku disciplinu treniranja, čini mi se ludo. No možda će mi se za 10 godina činiti ludo to da sam iz korporacije uskočio u poduzetništvo i u 27 mjeseci sa svojim timom organizirao 32 trkačke utrke kroz Hrvatsku – ispričao nam je **Berislav Sokač**, bivši regionalni direktor tvrtke Oracle, koji je jednog dana odijelo zamijenio sportskom odjećom, napustio poslovni svijet pun stresa te pokrenuo svojevrsni pokret Run Croatia.

### Izgaranje na poslu

Smatra da se u zadnje vrijeme svijest poslovne zajednice o brizi o vlastitom zdravlju povećava, što se vidi u povećanoj fizičkoj aktivnosti i konzumaciji zdrave hrane.

– U Danskoj se 30 posto stanovništva bavi trčanjem, a u Njemačkoj 25 posto. Od njih znatan postotak dolazi na posao trčeći ili u tijeku radnog vremena odrade trening. Na Zapadu sami poslodavci sve više potiču zaposlenike da budu aktivni. U Švedskoj npr. pauza tijekom radnog dana traje dva sata da bi se zaposlenik kvalitetno opustio u teretani koja je u sklopu kompanije ili otišao odvoziti bicikl ili otrčati – ističe Sokač. Bez obzira na to što je već znanstveno dokazano koje sve bolesti može uzrokovati kuga novog milenija, posljedicama pretjeranog izlaganja stresu ne prilazi se ni približno ozbiljno kao što bi trebalo, kako na osobnoj, tako i na korporativnoj razini. Lider je na društvenim mrežama objavio anketu o antistresnim metodama, u kojoj je 70 posto anketiranih odgovorilo da im je glavni uzrok stresa posao, a isto toliko da su već doživjeli ili su vrlo blizu burnoutu (sagorijevanju). A to nije zanemariv podatak za poslodavce. Osim što je radnik kronično umoran, a samim time mnogo neproduktivniji, dođe li do zadnjeg stadija 'pucanja', zaposlenika na poslu nema od tri do šest mjeseci. Sindrom izgaranja na poslu označava progresivni gubitak idealizma, energije i smislenosti vlastitog rada kao posljedice frustracije i stresa na radnom mjestu.

Neko vrijeme stres je bio krivac za sve, što su mnoge industrije prepoznale kao dobru poslovnu priliku. Globalna antistresna industrija nametnula je rješenja

### KAKO SE RJEŠAVATE STRESA?

53,7% – fizička aktivnost

34,1% – hobi

12,2% – ostalo



### JESTE LI IKADA DOŽIVJELI 'BURNOUT' ILI BILI BLIZU NJEGA?

70,7% – DA

29,3% – NE



Izvor: lider.media

piše **ŽELJKA LASLAVIĆ**

zeljka.laslavic@lider.media

problema – od tableta, kupki za opuštanje, opuštajuće glazbe, raznih krema, mirisnih ulja, prehrane, namještaja i sl. O uslugama da ne govorimo – wellness, mindfulness, antistresne masaže, savjetovanja i radionice, gurui, meditacije, online predavanja... Postoji i treća, vjerojatno najefikasnija kategorija – fizička aktivnost. Jedna od najučinkovitijih i najpopularnijih aktivnosti je joga, koja je prije 20 godina bila rezervirana samo za zaljubljenike u Indiju. Danas gotovo svatko od nas poznaje barem jednu osobu koja ide na jogu ili je iskusila njezine blagodati na vlastitoj koži. Zapravo svaki sport u kojem čovjek uživa može biti antistresna terapija jer radi ono što voli, a samim time je opušten, bez obzira na fizičku napregnutost. Poenta je izbaci sve misli i obveze iz mozga, koji šalje negativne signale tijelu, a koje se pod mentalnim pritiskom teže i grči.

### Potiskivanje emocija

Koliko god se gotovo na svakodnevnoj razini u medijima pojavljuju razni savjeti kako se riješiti stresa, još uvijek je to na neki način tabu-tema. Da bi netko javno priznao da prakticira antistresnu terapiju, mora priznati i svoja emotivna i fizička stanja, a to baš nije poželjno u poslovnoj zajednici.

– Slika u društvu je najvažnija i nije dopušteno previše iskakati iz društvenih normi. Stoga menadžeri imaju jako razvijene kognitivne sposobnosti i potisnute emocije. Bilo kakvo izražavanje emocija naziva se slabošću. Kontakt s fizičkim tijelom ostvaren je u svrhu dobre kondicije i lijepog izgleda, ali ne i u svrhu praćenja poruka tijela. Danas je stres postao normalna životna pojava, koja se nekad čini kao stanje nemira u tijelu ili život s povišenim adrenalinom, što se mnogim ljudima čini i kao poticaj za aktivan život. Međutim, prema načelima bioenergetike dugo izlaganje stresu izaziva kroničnu mišićnu napetost u tijelu, čime se dobiva dojam da tijelo stvara oklop. To može izazvati fizičke problema kao što su glavobolje, bolovi u trbuhu, tenzije u području srca, visoki krvni tlak, problemi s disanjem i sl. Mogu nastati i mnogi psihički problemi poput napada panike, anksioznosti ili depresije, nesаницe, loše koncentracije, manjka energije, manjka sposobnosti primanja informacija. Da bismo postigli ravnotežu moramo se naučiti pravilnom otpuštanju stresa i postizanju stanja opuštenosti. Fizička masaža može privremeno ukloniti problem disbalansa u tijelu, ali da bismo postigli trajno stanje, bitno je dublje ući u problem i otkloniti primarni uzrok stresa – objašnjava **Svetlana Vukić**, koja je također nekoć radila u korporativnom svijetu i odlučila trajno ukloniti stres. Počela se baviti rješava-

## VESLANJE

Ekipa Jadranskog osiguranja



## VESLAČKA UTRKA ZA OSIGURAVATELJE

Veslački klub Zagreb ove je godine za osiguravajuće kuće na Jarunu organizirao veslačku utrku na 500 metara, u kojoj je sudjelovalo šest posada iz kompanija Allianz, Euroherc, Jadransko osiguranje, Sava, Triglav i Wiener. Veslanje je idealan sport za poslovne ljude jer, osim što poboljšanja fizičku kondiciju, razvija i radnu disciplinu, radne navike, ali isto tako smanjuje stres. Svaka posada trenirala je mjesec dana pod stručnim vodstvom profesionalnih trenera. S početna tri treninga (za što i sami nisu vjerovali da će imati vremena), sve posade došle su na četiri, pet treninga na tjedan.

– Shvatili su da svi imaju vremena za trening, ako se dobro organiziraju. Ljudima iz poslovnog svijeta treba organizirana opcija za relaksaciju, a upravo se veslanje nameće kao savršen izbor. Treninzi se održavaju na jezeru, veslači imaju šum vode ispod, a plavo nebo iznad sebe, što je idealna atmosfera za početak radnog dana ili za otpuštanje negativnosti nakon napornog radnog dana. Svi natjecatelji izrazili su želju za nastavak treninga, a pogotovo za ponovno priključivanje utrci sljedeće godine. Konačan cilj ovog projekta je da u sljedećih pet godina postane elitni poslovno-sportski događaj u osiguravajućoj branši – ističe **Matko Starčević**, direktor tvrtke MCI.

## MINDFULNESS - TERAPIJA



## POGLED NA VLASTITI ŽIVOT IZ DRUKČIJE PERSPEKTIVE

– U našoj regiji tek se potkraj prošle godine počinje mijenjati pogled na antistresne terapije u poslovnom okružju, što znači da se dosad kognitivni problem rješavao na kognitivni način. Grupne antistresne radionice imala sam u slovenskoj i hrvatskoj podružnici tvrtke Bayer i u Iskonu. Na individualnoj razini opseg je mnogo širi, od korporativnih djelatnika do poduzetnika, i to uglavnom ženske populacije. Meditacija i energetska medicina još su nešto strano i smatra se da nisu za svakoga, no s obzirom na to da sve sa Zapada dolazi k nama, uskoro će i različite antistresne metode postati hit – govori Svetlana Vukić, vlasnica tvrtke Kreacija života. Mindfulness znači biti prisutan u svakom dijelu svog života: kad pereš zube, zaista ste usmjereni na pranje zuba, a ne na današnju prezentaciju kod klijenta; biti svjestan svojih misli i osjećaja, svoga disanja, kako biste upravo iz te svjesnosti bili sposobni najbolje odgovoriti na trenutnu životnu situaciju. To znači da ne reagirate iz iskustava prošlosti, nego iz stabilnosti i unutarnje snage u sadašnjem trenutku. Gledate svoj život iz sasvim drukčije perspektive – perspektive objektivnog promatrača. A to se postiže relaksacijom, meditacijom, upoznavanjem sebe i svojih stanja.

➔ njem te problematike kod drugih. Tako u sklopu programa svoje tvrtke Kreacija života redovno održava terapije zvukom (zvučne kupke) te radionice mindfulnessa za poslovnjake.

### Prvo stres pa antistres

**Paulina Pavić**, psihologinja i neurofeedback terapeutkinja u vlastitoj tvrtki Vita plena, u svojim metodama pomoću najnovijih tehnologija mjeri funkcioniranje organizma pod stresom te kako postupno naučiti živčani sustav njegovom otpuštanju. Smatra da pod stresom kratkoročno gledajući čak možemo biti i produktivniji, međutim, da stres nije ono na što se moramo naviknuti i što moramo tolerirati.

– Ponekad rukovoditelji i poslodavci imaju prešutno uvjerenje da će povećanim pritiskom na zaposlenike

od njih dobiti veći angažman. Iako kratkoročno to može biti istina, izlaganje povećanim pritiscima i kretanje stresne radne okoline dugoročno se nedvojbeno negativno odražava na poslovanje i to na više razina – direktno putem povećanog broja izostanaka i gubitka ključnih zaposlenika, ali i indirektno preko percepcije društvene odgovornosti poduzeća u javnosti i stjecanja lošeg imidža poslodavca. Jedan dio stresa je u uvjetima visoko kompetitivnog i iznimno dinamičnog poslovanja neizbježan, ali menadžere sve više interesira kako oni mogu u postojećim uvjetima poslovanja smanjiti utjecaj stresa na sebe i svoje zaposlenike – objašnjava Pavić.

Iako ne žele još uvijek otvoreno o tome pričati, hrvatske kompanije u zadnje vrijeme sve više uvode neke antistresne metode za svoje zaposlenike. Ironično,



Goran Laslavić,  
osobni trener u fitness-centru Body Art

## KOLIKO BIZNISMENA, TOLIKO OSOBNIH TRENERA

Teretane su pune muškaraca i žena iz poslovnog svijeta koji na treninge najčešće dolaze nakon posla. Zbog nedostatka vremena najjednostavnije im je angažirati osobnog trenera kako ne bi morali samostalno učiti o zakonitostima vježbanja. Tako danas gotovo svaki poslovnik ima svog osobnog trenera, a cijene njegova angažmana kreću se od 70 do 150 eura na tjedan. Za pravi psihofizički učinak idealno bi bilo vježbati triput na tjedan 45 do 90 minuta. Tijekom treninga poslovnicima umor i napor prouzročeni poslovnim problemima zamjenjuju fizičkim naporom tijekom kojeg se pobuđuju neki drugi centri u mozgu. Promjenom moždane i tjelesne aktivnosti stres pada u drugi plan.

– Što netko ima bolju psihofizičku ravnotežu, bolje će se nositi i sa stresom. Važno je u danu imati vrijeme za sebe, ono koje nije vezano uz posao i svakodnevne obveze – kaže **Goran Laslavić**, kineziolog i osobni fitness-trener, dodajući da je fitness prije deset godina bio mnogo popularniji među poslovnim publikom, a da su u međuvremenu mnogi teretanu zamijenili nasipima i parkovima te se prihvatili trčanja.



Volonterke u Udruzi  
Don Kihot

## VOLONTERSKI FIZIČKI RAD SMIRUJE

Udruga Don Kihot, koja provodi terapije pomoću konja, kontinuirano surađuje s poslovnom zajednicom. Prije svega, poslovni subjekti redovito uplaćuju donacije za pomoć u radu Udruge, a pomažu i u materijalu (ponašaj prije građevinskom) te radnom snagom, kada im pošalju svoje zaposlenike kao pomoć prilikom nekoga građevinskog pothvata.

– Također nam pomažu tijekom teambuildinga i korporativnog volontiranja svojim radom na određenim zadacima, poput bojenja dječjeg igrališta ili krčenja šume. Osim posla na nekim volonterskim akcijama, za njih imamo pripremljene igre brzine i vještine kao i neke poslove uređenja štale. Tako se mogu razvijati njihovi odnosi, graditi povjerenje i čvršća veza između šefa i njegovih radnika. Jahanje i općenito boravak pored konja kao velike životinje izaziva smirenje kod svih posjetitelja zbog bijega od svakodnevnih briga, strahopoštovanje prema konju te oni razvijaju poseban odnos s našim životinjama. U tom odnosu zabavljaju na stres, a dok uče o našem radu i našim korisnicima shvaćaju da čine nešto dobro svojim aktivnostima – objašnjava **Bojan Gazibra**, zamjenik predsjednice Udruge Don Kihot.

prvo dovedu svoje zaposlenike do krajnjih granica, a onda ih raznim metodama 'liječe', naglašavajući pritom da im je zadovoljstvo radnika na prvom mjestu.

Tako primjerice Reiffeisen i Addiko banka održavaju razne radionice za upravljanje stresom u suradnji s vanjskim stručnjacima, ali nam u njima nisu htjeli reći kojima. Osim toga, u RBA banci omogućeno je vježbanje pilatesa triput na tjedan. Tanya Šplajt-Brainović, izvršna direktorica Ljudskih potencijala Addiko Grupe, smatra da je osnovni preduvjet dobrog lidera da upravlja drugima, spoznaja da mora naučiti upravljati sobom. Upravo to je bit upravljanja stresom, koje je svojevrsna vještina samokontrole.

– Jednako važni su i programi edukacije liderskih sposobnosti, upravljanja timovima, upravljanja promjenama jer svi oni zajedno pridonose kvalitetnijem

upravljanju stresom – ističe Šplajt-Brainović.

**Ivan Zubak**, predsjednik Uprave Oryx Grupe, istaknuo je kako su ove godine pokrenuli dvije vrste aktivnosti za zaposlenike AutoZubaka i Oryx Grupe.

– U našem sjedištu uredili smo poseban prostor za zaposlenike u koji se mogu doći opustiti tijekom radnog vremena, družiti se s kolegama, igrati stolni nogomet, surfati internetom, popiti piće, slušati glazbu, gledati TV itd. Uveli smo i tečajeve pilatesa u suradnji s vanjskim partnerom – kaže Zubak.

### Interaktivna mobilna aplikacija

U Allianz osiguranju su za top-menadžment organizirali trening pod vodstvom stručnjaka **Janeza Hudovernika**, koji ih je upoznao s uzrocima i učincima stresa, naučio ih kako ga prepoznati kod sebe i drugih

Paulina Pavić, profesorica psihologije



## PITANJA ZA POSLODAVCE

## JESTE LI UZROK STRESA SVOJIM ZAPOSLENICIMA?

- Postavljam li nerealistične rokove i očekivanja?
- Imam li konstantan nedostatak radne snage za odrađivanje planiranog posla?
- Uključujem li svoje zaposlenike u donošenje odluka vezane uz njihov dio posla?
- Imaju li priliku iznijeti svoje ideje ili sugestije o obavljanju posla?
- Imaju li moji zaposlenici kontrolu nad svojim poslom?
- Jesu li njihovi resursi iskorišteni na najbolji mogući način?
- Imaju li moji zaposlenici podršku u trenutku kad naiđu na problem koji ne znaju riješiti?
- Jesu li njihove međusobne odgovornosti na poslu jasno definirane ili ima previše preklapanja koja izazivaju konflikte?
- Cijenim li više kod svojih zaposlenika pametno obavljanje posla ili ukupno vrijeme provedeno na poslu?

➔ i s njime se nositi. Za sve zaposlenike izrađena je interaktivna mobilna aplikacija beST (be stronger together), koja je uz moto 'jači zajedno' korisnicima davala tri vrste zadataka usmjerene na smanjenje stresa. Aplikacija je bila vrlo popularna među zaposlenicima, koji su si putem nje postavljali osobne i timske ciljeve te pratili njihov napredak.

### GPS satovi zamijenili Rolex

Zaposlenici Grawe osiguranja nedavno su pak volontirali u Udruzi Don Kihot, koja se bavi terapijama uz pomoć konja i već dulje surađuje s poslovnim zajednicom.

Nakon ovih skromnih početaka uvođenja antistresne terapije u korporacijama, možda je vrijeme za korak dalje. Poslodavac ne mora izdvajati mnogo sredstava, treba samo dopustiti ljudima da rade ono što ionako vole, ali onda kad im je to najpotrebnije. Trčanje je kod nas i dalje u velikom porastu te se u poslovnim krugovima sve više širi. Doduše još uvijek smo daleko od Danaca, u Hrvatskoj trči između pet i sedam posto stanovništva, međutim, može se primijetiti da menadžeri na visokim funkcijama više ne nose skupoćjene satove, već sportske GPS satove.

– Trčao sam s desetak visokopozicioniranih hrvatskih menadžera. Uloga trenera posebno mi je drago iskustvo jer nisam po struci kineziolog. Ali s iskustvom mnogih kilometara u nogama te s poslovnim iskustvom bio sam kvalitetniji sugovornik na treningu nego profesionalni trener koji nema iskustvo menadžerskog načina života – ističe Sokač. Najavio je i jedan zanimljiv projekt. Run Croatia pokrenut će od idućeg mjeseca certifikaciju Run Friendly poslodavca. Poslodavci koji žele dobiti certifikat morat će zadovoljiti neke parametre: da zaposlenik može doći na posao trčeći ili biciklom i otuširati se, da ima fleksibilno radno vrijeme kako bi napravio trening, da ima dodatna plaćena tri dana u ugovoru o radu ako ide na neku maratonsku utrku, da u čajnoj kuhinji ima blender i sokovnik kako bi si napravio zdrav obrok, da nabavlja organske namirnice, da zaposlenici imaju popuste na masaže i ostale opuštajuće tretmane te da

plaćaju određen broj kotizacija za utrke zaposlenicima. To bi, smatra Sokač, trebalo povećati kvalitetu rada i smanjiti broj bolovanja.

Karijere mladih menadžera zapravo su već začete u stresnim posteljicama. Najprije ih je dočekala globalna recesija, koju su zaoštrili sve veći zahtjevi tržišta – dugo se radi, uzima se više projekata nego se može podnijeti samo da bi se ostvario planirani prihod, dostupan si 24 sata na dan na svim kanalima, a faza u kojoj se od svega toga odmaras i bereš vrhnje nije nigdje na vidiku.

### Natjecanje isključeno

Stoga, bez obzira čime se neki menadžer bavio u slobodno vrijeme, bitno je da nije kompetitivne naravi jer je njegov temeljni posao praktički gladijatorska arena. – Najvažniji uzrok stresu je vremenski pritisak, da nešto bude gotovo u vremenu u kojem je to gotovo nemoguće izvesti. To izaziva osobne tenzije i tenzije u kolektivu, koje su najčešće nepotrebne jer se dobrim planiranjem vremena, posla i resursa svaki posao može kvalitetno i na vrijeme obaviti. Čak da posao i kasni, najčešće se iskrenim ljudskim razgovorom problemi mogu riješiti. Iskrenost i povjerenje između poslovnih partnera svakako će najučinkovitije riješiti problem vremenskih tjesnaca, koji se objektivno mogu dogoditi i kada čovjek predano i marljivo radi. Ne postoje kompanije koje su uspješno riješile pitanje stresa. Postoje hvalevrijedni pokušaji, ali bez šire društvene akcije oni obično propadaju, jer se vremenski tjesnaci generiraju u partnerskim kompanijama koje poslovno okružuju one koje stres pokušavaju svesti na neke prihvatljive razine – ističe doktor Goran Car, vlasnik Poliklinike Car.

Vrijeme je tihi ubojica koji nas sve drži na ciljniku. Top-menadžment možda nije briga kako će se srednji menadžment nositi sa svojim zadacima u suludim rokovima, a srednji nije briga kako će to obaviti još niže razine. No iznad svakoga praktički postoji još netko pa su svi na kraju u stresnoj situaciji. Kao u ogledalu, fizičko i psihičko stanje zaposlenika odražava uspješno ili neuspješno upravljanje tvrtkom. ■