



ENERGY MANAGEMENT

**Energie je klíčem k zanícení
zaměstnanců do práce, k
opravdové produktivitě a
vysokým výkonům**

**Jan Patrman
www.EnergyManagement.cz
+420 608 850 400
jpatrman@gmail.com**

Právě jste dostali do rukou dokument, který se zabývá ENERGIÍ a jejím rozhodujícím vlivem na to

- ... jak se zaměstnanci cítí v práci
- ... jaký mají zápal a nadšení pro práci
- ... jak jsou výkonní a produktivní
- ... jak jsou inovativní a kreativní
- **a hlavně na to, jakou hodnotu a užitek přinášejí své společnosti.**

Nejsem si moc jistý, zda si uvědomujete, že **jsme ve velké většině mistři v „utrácení“ energie, ale jsme začátečníci v získávání a přijímání energie.**

A proto vám přeji mnoho energie.

Jan Patzner

www.EnergyManagement.cz

Způsob, jakým pracujeme, nefunguje

Víc, větší a rychleji – to je mantra, kterou dnes v zaměstnání neustále slyšíme.

Máme k dispozici více informací než kdykoliv dřív a jsme neustále nuceni vše zvládat, ale v kratším čase.

Tento **přístup** se však **obrací proti společnosti**, kterým je vlastní. Napětí a nikdy nepřestávající rušení charakteristické pro korporátní kulturu podkopává a **ničí kreativitu, kvalitu**, nadšení, **inovativnost** a také opravdovou **produktivitu** a vysokou **výkonnost**.

Podle studie společnosti Towers Perrin Global z roku 2008 provedené na 90 000 zaměstnancích v 18 zemích **jen 20 %** lidí (to je 1 z 5) se plně věnuje práci a 40% se vědomě a **cíleně neangažuje** v práci.

Přes 100 další studií poukázalo na spojení mezi zanícením zaměstnanců pro práci a výkonem společnosti.

Společnosti s nadšenými a zanícenými zaměstnanci zvyšují svůj provozní zisk v průměru o 19% za rok a 90% zaměstnanců těchto společností neplánuje změnu zaměstnání.

Naopak společnosti, které velmi zanedbávají potřeby svých zaměstnanců, vykazují 32% pokles provozního zisku, a více než polovina zaměstnanců zvažuje odchod do jednoho roku.

Energie je klíčovým prvkem ovlivňujícím nadšení zaměstnanců pro práci, jejich produktivitu a výkonnost

Zanícení a nadšení pro práci nejvíce **ovlivňuje to**, jak se zaměstnanci cítí, a **kolik mají**:

- **FYZICKÉ** ENERGIE
- **EMOČNÍ** ENERGIE
- **MENTÁLNÍ** ENERGIE
- **SPIRITUÁLNÍ** ENERGIE

Jedna americká společnost provedla energetický audit u společností jako je Sony, Google, Ford, Apple, Ernst and Young, Pfizer, Ford u 16 290 lidí z 95 zemí.

Výsledek je jasný a ukazuje, že většina lidí zápasí s nedostatkem energie. Proto mají zaměstnanci problém soustředit se na práci, myslet inovativně, kreativně a dávat do práce nadšení a tím přinášet své společnosti největší užitek a hodnotu.

Fyzická energie

61% souhlasí



PRAVIDELNĚ NESPÍM 7 – 8 DENNĚ A RÁNO SE ČASTO PROBOUZÍM UTAHANÝ A VYČERPANÝ.

Nic neovlivňuje naši schopnost pracovat a podávat výkon více než spánek. 95% lidí potřebuje 7 až 8 hodin spánku každý den, aby byli plně odpočatí.

Bohužel většina lidí žije v omylu, že když obětuje jednu hodinu spánku, tak získá jednu hodinu navíc a více toho stihne.

Ve skutečnosti ale i menší omezení spánku si bere daň na našem zdraví, „vnitřním pocitu energie“ a také schopnosti se soustředit, vnímat a podat dobrý výkon.

62% souhlasí



NEDĚLÁM PRAVIDELNÉ PAUZY BĚHEM DNE, ABYCH SI ODPOČINUL A ZÍSKAL ENERGII

My všichni potřebujeme během dne nabrat energii. Naše tělo má kolem 200 rytmů a pulzujících – jednou cítíme, že máme energii, jindy jsme unavení.

Lidské tělo funguje v 90 min. rytmech známých jako „ultradiánní rytmus“. Během tohoto rytmu se tělo dostává do stavu, kdy se obnovuje, a kdy se cítíme unavení.

Ne počet hodin, který zaměstnanci odpracují, přináší společnosti největší hodnotu, ale ve skutečnosti je to množství a kvalita soustředěné práce, kterou odvedeme během pracovní doby.

Výzkumy poukazují na to, že nejlepší a nejvýkonnější pracovníci soustředěně pracují po dobu ne delší než 90 min a pak si udělají pauzu. Proto když budete respektovat tento rytmus těla, uděláte během dne více práce za méně času.

62% lidí, kteří si pravidelně neodpočinou, jsou pro společnosti méně produktivní, méně soustředění, méně tvořiví a méně efektivní.

Emoční energie

64% souhlasí



**ČASTO SE V PRÁCI CÍTÍM PODRÁŽDĚNÝ,
NETRPĚLIVÝ, ÚZKOSTNÝ, OBZVLÁŠTĚ KDYŽ
JSOU NA MNE KLADENY VYSOKÉ NÁROKY**

Často se ptám klientů, jak se cítí, když podávají nejlepší výkon. Všichni odpovídají stejně – šťastný, sebejistý, nadšený, uvolněný, zapojený. Co mají tyto vlastnosti společného? Vyjadřují POZITIVNÍ A VYSOKOU ENERGII. Tento stav se označuje „zóna výkonu“.

Je třeba podporovat a naučit zaměstnance, aby se co nejvíce nacházeli v této zóně. Skutečnost, jak se zaměstnanci cítí, ovlivňuje jejich schopnost pracovat výkonně, Teprve potom dávají firmě opravdu to nejlepší.

Více než 50% lidí necítí nadšení z práce, kterou dělají, a vědomě se nesnaží dát společnosti to, co mohou.

Mentální energie

**VĚTŠINU ČASU STRÁVÍM SPÍŠE REAGOVÁNÍM NA
OKAMŽITÉ POTŘEBY NEŽ BYCH SE VĚNOVAL
ČINNOSTEM, KTERÉ MAJÍ DLOUHODOBÝ
EFEKT A VÝSLEDEK**

80% souhlasí



Více než kdy jindy si lidé vědomě nevybírají úkol či problém, na kterém je třeba pracovat a soustředit se na něj. Častěji mění svoji pozornost a soustřeďují se na věci, které jejich pozornost přitahují, které je ruší, nebo reagují na potřeby někoho jiného. Spíše než by se zabývali vlastní agendou či tvořením dlouhodobých hodnot, reagují na urgentní věci nebo hasí aktuální požáry.

72% souhlasí



**MÁM PROBLÉM SE SOUSTŘEDIT A ČASTO SE
NECHÁVÁM VYRUŠIT BĚHEM DNE, OBZVLÁŠTĚ
EMAILEM**

Koncept multitaskingu nebo pracování paralelně na více věcích je neefektivní. Lidský mozek umí zpracovávat informace jen sekvenčně, za sebou. Nejdříve potřebuje zpracovat jednu věc a pak může jít na další. Místo „paralelní“ práce na více věcech se jen přepínáme z jedné činnosti na další a ve výsledku nám tak vše trvá déle.

Výzkumy ukazují, že když se přepínáme z jedné věci na druhou, trvá nám o 25% času déle úkol nebo problém vyřešit, a to se podepisuje na kvalitě výsledku.

Spirituální energie

66% souhlasí



MOJE ROZHODNUTÍ V PRÁCI JSOU OVLIVNĚNA SPÍŠE EXTERNÍMI FAKTORY NEŽ JASNÝM A SILNÝM VĚDOMÍM, PROČ TO DĚLÁM, A CO JE SMYSLEM ČINNOSTI NEBO SPOLEČNOSTI

Určení a uvědomění si svých hodnot a smyslu práce, kterou děláme, je jedním z nejsilnějších zdrojů energie a síly. Bohužel většina z nás nemá čas se zastavit a zamyslet se nad tím, jaký smysl má to, co dělám, jak to pomáhá lidem, jaký to má přínos, a kam vlastně směřujeme.

Firmy mohou využít svého potenciálu jen tehdy, když si jejich zaměstnanci uvědomí smysl její činnosti a jejich osobního přínosu pro firmu a společnost.

Společnosti, které investují do rozvoje svých zaměstnanců a do jejich talentu a pomáhají jim růst, investují hlavně do sebe.

Společnost se stává silnější a silnější tým, jak rostou její zaměstnanci a jejich schopnosti.

Jak vám tedy projekt Energy management může pomoci?

Projekt Energy management učí lidi, jak zvýšit svoji produktivitu a jak využít schopností, talentu a nadšení, které v sobě mají. Rádi ho pak do společnosti vloží, pokud jim to společnost umožní.

Zaměstnanci mohou mnohonásobně zvýšit přínos pro společnost, pokud budou respektovat a uvědomovat si, jak funguje jejich mysl, chování, tělo a prostředí. Budou se více starat o svoji energii.

Když se zaměstnanci cítí dobře, pak se dobře daří i jejich společnosti.

Pokud chcete zvýšit produktivitu a výkonnost svých zaměstnanců, jistě by pro vás byl zajímavý tento WORKSHOP ENERGY MANAGEMENT.

Tento se skládá ze 4 modulů:

Pracovní kapacity a schopnosti vysokého výkonu

- Poznáte způsoby, jak získat více kontroly v životě, zvýšit zančení a zápal pro práci a maximalizovat svůj výkon řízením vlastní energie a ne času.
- Naučíte se, jak dobít fyzickou energii, a proč je tou nejdůležitější lidskou energií, která ovlivňuje další energetické elementy: emoční (spokojenost), mentální (soustředění) a duchovní (význam)
- Objevíte metody, jak nejlépe doplňovat fyzickou energii prostřednictvím cvičení, jídla a spánku podle posledních vědeckých poznatků.
- Budete zvládat stres, který není váš nepřítel. Je to přítel, který vám může systematicky pomáhat zlepšovat schopnost a dovednost.
- Naučíte se během dne rychle zotavit, zregenerovat a získat energii, abyste si udrželi vysoký výkon.
- Vytvoříte si energetické rituály – velmi specifické chování, které děláte automaticky v průběhu dne – které jsou velmi důležitou součástí energy managementu.

Síla pozitivních emocí

- Objevíte principy, jak se pohybujeme mezi emočními stádii, a jak se můžeme dostat do stádia, které nám umožňuje podávat optimální výkon.
- Naučíte se vytvářet si „reakční prostor“, abyste nereagovali způsobem, který podlamuje výkon a naše vztahy s kolegy, zákazníky a obchodními partnery.
- Poznáte roli negativních emocí a naučíte se, jak je využívat jako „spouštěče“, schovaného zdroje energie pro nouzové situace.
- Naučíte se „koupit si čas“ abyste nejedli zbrkle a impulzivně, a nevytvářeli tak zbytečné chyby.
- Poznáte důležitost oceňování – jak je s námi zacházeno a jak je respektován náš přínos – to vše významně ovlivňuje množství energie.
- Naučíte se rozlišovat mezi „fakty“, které jsou součástí našeho života a „fiktivními příběhy“, které bereme za své, které nás oslabují, a které mylně považujeme za fakt.
- Poznáte roli „realistického optimismu“ – interpretace událostí „optimistickým a nadějotvorným mikroskopem“, aniž byste popírali nebo opomíjeli fakta.
- Poznáte, jak emoční vlna ovlivňuje náš dlouhodobě udržitelný výkon, a naučíte se, jak s ní pracovat pro svůj prospěch.

Síla soustředění

- Poznáte, jak si vybudovat schopnost „plného soustředění“ a budete dokončovat věci v kratším čase, a přitom více do hloubky a s větší kvalitou.
- Naučíte se používat komunikační technologie, aby vás nerušily, a abyste mohli pracovat na koncepčních a důležitých věcech.
- Naučíte se oddělovat pracovní požadavky, které se prolínají z práce do vašeho domova.
- Dokážete omezit neustále rušení a neproduktivní multi-tasking.
- Naučíte se, jak používat email a jiné moderní technologie, abyste nejednali reaktivně, a mohli se soustředit na opravdu důležité věci, které přinášejí největší a dlouhodobý užitek společnosti a zákazníkům.
- Naučíte se vkládat sílu soustředění a koncentrace do aktivit působících jako páka, která vám pomůže dosáhnout vašich cílů.
- Proč „nejvyšší myšlení“ vyžaduje flexibilitu používat pravou a levou hemisféru najednou a ne preferování jedné z nich.
- Poznáte hodnotu, kterou získáte, pokud budete kontrolovat vaši mentální energii vědomě spíše než reaktivně.

Síla smyslu, významu a hodnot lidské duše

- Objevíte zápal a energii, které se skrývají ve významu a smyslu činnosti, úkolu, projektu a možnosti.
- Naučíte se vyrovnávat své osobní potřeby a potřeby ostatních.
- Poznáte, jak vy sami nebo jakákoliv jiná osoba, můžete přispět k vyšší produktivitě a výkonnosti ostatních.
- Naučíte se rozlišovat a vkládat energii a čas do aktivit, které jsou nejdůležitější pro vaši společnost a pro vás.
- Poznáte moc určení si a realizaci vašich hodnot a tužeb – zaplnění propasti mezi tím, co říkáte, že je pro vás důležité, a čemu věříte, a tím, co opravdu děláte.
- Objevíte tajemství šťastné práce, aby vás vaše povolání a činnost naplňovala.

Pokud si myslíte, že tento seminář by byl přínosem pro vaši společnost, kontaktujte mě.

Těším se na Vás!



Jan Patrman

+420 608 850 400

patrman@live.com

www.EnergyManagement.cz

P. S. Pokud nejste společnost, ale jednotlivec, který chce opravdu zvýšit svoji produktivitu, podívejte se na stránky <http://www.OpravduProduktivni.cz> a přijďte na seminář.