

15

savjeta za
opuštanjeKako spremno
dočekati vruću jesen

Neuobičajeno velik broj menadžera u Hrvatskoj ovog se ljeta zaputio na godišnji odmor prije nego prethodnih godina. Svjesni su da im je opuštanje i punjenje baterija prijeko potrebno za planiranje novih projekata koje će početi već u kolovozu. Treba se suočiti s izazovima recesijske jeseni koja ih čeka

piše **TATJANA BREBRIĆ** i **SAŠA JOKIĆ**
lider@liderpress.hr

Svako toliko, kad **Amy Winehouse** posrne zbog zlorabe droge i pod pritiskom izdavačke kuće biva prisiljena povući se na opjevani 'Rehab', ona odlazi na otočić Osea, u The Causeway Retreat. Posljednjih godinu dana to,

uvjetno rečeno odmorite, u koje se odlazi na odvikavanje od droge i alkohola, psihološko liječenje i oporavak od stresa, stalno ima maksimalno popunjene kapacitete, ali ne zbog glazbenih ili glumačkih zvijezda, već zbog menadžera koji tamo traže pomoć. U posljednjih devet recesijskih mjeseci, u Causewayu procjenjuju da im je broj klijenata iz korporativnog sektora porastao 60 posto.

Možda je upravo to najbolji dokaz tvrdnji da je

u teškim vremenima menadžerima još važnije nego inače pronaći način da se nose sa stresom i relaksiraju.

Teškoće bez opuštanja - Zabavljati se znači da ste svjesni kako je sve to vrijedno truda, da dan ipak ima svijetle trenutke, a situacija je povremeno čak i dobra. Čak i u najtežim trenucima morate osjećati da sve to ima smisla i da će se na kraju riješiti. A ako to ne osjećate, napustite



KAKO SE OPUSTITI

1. Klasični sportovi (tenis, golf, jedrenje...)
2. Avanturistički sportovi (padobranstvo, boks, paintball, big game fishing...)
3. Silva metoda
4. Istočnjačke metode (meditacija, joga, reiki...)
5. Wellness (masaže, saune, razni opuštajući programi...)
6. Terapija glazbom
7. Putovanja
8. Hobiji (čitanje, kolekcionarstvo, vrtlarstvo)
9. Bavljanje umjetnošću (fotografija, slikanje, izrada umjetničkih predmeta)
10. Posvećivanje duhovnosti (molitva, odlazak na duhovne obnove)
11. Računalne igrice (WoW, Sims, Second life...)
12. Kućni ljubimci
13. Fizički rad
14. Jelo i piće
15. Nelegalne metode (droga, prostitutke, kocka)

to što radite i krenite dalje - kaže čak i **Nicholas Bate** u hitu 'Pobjedite recesiju'. Dobro je za tvrtku da se menadžeri zabavljaju, relaksiraju i odmaraju, jer bi inače stvari mogle krenuti po zlu. I menadžeri u Hrvatskoj su toga svjesni, ili se bar tako čini. Ove je godine velik broj njih odlučio ranije iskoristiti godišnji odmor, možda zato što se čeka odluka o proračunu, a možda je to i pokazatelj koliko su iscrpljeni krizom. Svjesni da se moraju relaksirati i ponovno

napuniti baterije za zahtjevnu poslovnu jesen, mnogi su pohitali odmoriti se na more. - Ako se ne opuštamo redovito ili u dovoljnoj mjeri, najčešće trpimo od manjka energije ili pak imamo zdravstvenih teškoća što je posljedica nakupljenog stresa. Svijest o tome da nam treba opuštanje imat ćemo prije svega zbog neugodnog grčenja mišića u vratu, ramenima ili bolova u leđima, primjerice, ili pak glavobolja i nesанице - kaže i life coach **Tatjana Divjak**.



JOSIP ŠVENDA,
TEAM:

- Golf je i hobi i dio posla



DRAŽEN MELČIĆ,
MODEL PAKIRANJA:

- Jedrim kad god mi se pruži prilika



BORIS JERBIĆ,
COFACE HRVATSKA:

- Tri pada na motorističkim utrckama



TOMISLAV GAVAZZI,
INFOARENA:

- Mačevanje pomaže i u odnosu prema poslu



ZORAN BOHAČEK,
HUB:

- U svakom se gradu raspitam gdje je brič klub

Kako se opuštaju hrvatski menadžeri

U menadžerskom svijetu, gdje je vremena za odmor malo, još je važnije da se ono dobro iskoristi. Upravo zbog toga, čini se, svaki menadžer ima neki hobi za koji ljubomorno čuva vrijeme

Ne postoji pravo vrijeme za odmor, zato ga ipak umirite, riječi su **Winstona Churchilla**, s kojima se nije teško složiti. U menadžerskom svijetu, gdje je vremena za odmor malo, još je važnije da se ono dobro iskoristi. Upravo zbog toga čini se da svaki menadžer ima neki hobi za koji ljubomorno čuva vrijeme.

Tako se klasičnim menadžerskim sportovima, poput tenisa, golfa i jahanja bave mnogi, pa je među passioniranom galterima i predsjednik Uprave Teama **Josip Švenda**, koji se tim sportom bavi punih 10 godina. - Golf me još hebi, međutim, u sklopu svoje poslovne filozofije doživljam kao sastavni dio posla i često su mehanički upravo s poslovnim partnerima. Dakako, i u slobodno vrijeme također rado igram golf s prijateljima - kaže Švenda, koji primjećuje i da je broj igraha golfu s poslovnim odmorom u laganoj porasao. Jednoga je također vrlo omiljeno među me-

nažerima, a slobodne trenutke na pušini voli provoditi i predsjednik Uprave turkice Model Pakiranja **Dražen Melčić** koji kaže da je prije 10 godina oduševljen temeljito naučio jedriti i prošao sve naučike tečajevne od početnog do skiperskog i regatnog.

Triatlon za mentalnu stabilnost

- Jedrim kad god mi se ukaže prilika i nije mi teško i na dva dana preko vikenda iz Zagreba "preletjeti" do primjerice Splita na regatu ili trening. Također, svake godine planiram dio godišnjeg odmora, najmanje tjedan dana, provesti na jadranskoj obali ili u prijelazima. Na kraju godine se tako, vikend po vikend, nakupi pričinjen broj dana koje provodim na jadranskoj, između 20 i 30 - objašnjava Melčić.

Osim klasičnih zanimanja, mnogi se menadžeri odlažu i za neke u najmanju ruku zahtjevnije hobe. Tako **Boris Šulkić**, predsjednik

Uprave Wulf sporta kaže da su za njega golf i tenis previle spori i komplikiraniji sportovi, pa se zato već osam godina bavi triatlonom. Zato kaže da na poslovi put gotovo redovito na krovu automobila vuče bicikl.

- Triatlon, a posebno utrke Ironman (3,8 kilometra plivanja, 180 kilometara na biciklu, 42,2 km trčanja), na koje sam fokusiran, izrazito su mentalna disciplina, zahtijevaju unedjelovne i duhovnu snagu. To mi pomaže u poslu, jer povećava moju mentalnu stabilnost, a to je u stresnim okolnostima, pogotovo u današnjoj doba, vrlo važno - objašnjava Šulkić, vrlo aktivčan hobi ima i **Boris Jerbić**, iz turkice Coface Hrvatska - voli motorističke utrke. Za razliku od dosta menadžera koji svoju motor i vite se rekreativno voljama kao oseli, on svoju strast prakticira na stazi, i to svaki tjedan. - Dug niz godina vozim, a posljednjih dvije sezonske na trkama. Zbog toga, to je spasen hobi i

i medijske kompanije, i da su pioniri "white-collar" boksa, odnosno boksa namijenjenog višoj srednjoj klasi.

Za one sklonije manje nasilnom opuštanju, u kojem se ne riskira rasjedača uspa, postoje i mnogi mirniji ali opet inventivni načini opuštanja. Tako, primjerice, AMOIC centar nudi mu-

prolje sam godine doživio tri pada - kaže Jerbić dodajući kako ga ni tom kolu ne sprječava da se uvijek ponovno vrati svom hobiju.

Sex, drugs & rock'n'roll

S druge strane, neki više vole manje načne opuštanje. Tako su, primjerice, među menadžerima, poslovnim ljudima i estradnicima posebno popularni kvartali i usluge za očuvanje zdravlja, tečajevi i kvalitetne životne opreme, pod nazivom Regeneration. Riječ je o međunarodnom lancu centara za unapređenje zdravlja i životnog stila koji se zasniva na prirodnoj metodi koja svoje korijene ima u drevnom kineskom znanju o očuvanju zdravlja i mladosti, u kombinaciji s najnaprednijim dostignućima na području fizike, pokušajući kako ljudi koriste prirodne životne energije mogu postići izvrsnije rezultate. Životni i zdravstveni rezultati. Taj moderni i napredni "servis" za tijelo, duh i um velike zagrebačke tvrtke već godinama koriste za povećanje produktivnosti ključnih zaposlenika.

- Zbog konstantne utrošenosti stresu na radnom mjestu, poželji su se javiti problemi s probavom. Već nakon trećeg puta na E Regeneration programu uspijela sam se smiriti i moje probavne smetnje su nestale. Također, odlična

zikeroterapiju, koju se neke tvrtke i naručivale za svoje zaposlenike. Riječ je o glazbenim preparatima na CD-u. Djelovanje medicinske glazbe teško je ukratko objasniti, ali bitno je da su učinci pozitivni.

- Nekolicina menadžera, ali i zaposlenika nižeg ranga u vodećim hrvatskim tvrtkama, koji su naši

sami na program dovesti i svoj menadžerski tim kako bi što bolje surađivali - kaže **Ana Vrandić**, predsjednica Uprave Carifit Osugarena.

S druge strane, mnogi više su koji su pod stresom ne preferiraju ni mir, ali ni napora, pa se odlažu za metode opuštanja koje bi se moglo smisliti pod zapanjućim nazivom "Sex, drugs & rock'n'roll". Vlasnik promotivne tvrtke Komoran **Robert Zdravac Beli**, u svim svakodnevnim posao organizacije koriste i puštanje te smiješnje za domaću i strane izvođače, uvijek nađe i vrijeme za opuštanje. Za svoj posao kaže da je izuzetno stresan jer svaki o nizu nepredvidljivih događaja, a nakon napornih dana spulja se uz jergulju i vino.

- Najboljim relaksacijom smatram boravak na filmskom festivalu u Carreru u društvu glumica i porno glumica, a nije loše ni kad odem na odmor u vilu u Istri ili se opuštam u sauni i turskoj kupelji - kaže Zdravac. Zanimljiv način na koji se menadžeri opušću još je mnogi, pa tako primjerice, direktor Hrvatske udruge banaka **Zoran Bohaček** igra brič, direktor Infoarene **Tomislav Gavazzi** bavi se mačevanjem, direktorica Marketinga dno **Marinka Akrap** rekreativno pleše, dok se konzultant **Davor Štern** bavi glazbom.

klijenti, koriste, među ostalim, i metodu muzikoterapije za opuštanje i neutralizaciju stresa. Njihova iskustva kazuju prije svega o relaksirajućem učinku, neutralizaciji stresa i razvijanju svojevrsne "otpornosti" na za tijelo i duh nepovoljan način reagiranja u stresnim situacijama. No, muzikoterapija je u sredstvo koje djeluje ravno-

pravno s čovjekovom odlukom o drugačijem načinu života i svijesti o važnosti samopomoći i samokontrola - objašnjavaju u AMOIC centru. Mnogi se ljudi oslobađaju stresa "potroši i baci" metodom, što znači da koriste fizičke aktivnosti kako bi se oslobodili energije akumulirane u organizmu nastale kao posljedica stresa. Tako se tijelo istodobno oslobađa stresom nakupljene energije i održava u dobroj fizičkoj formi. To je potrebno raditi nakon svake izloženosti stresu. Mnogo je bolje naučiti svoje tijelo kako da samo postane otporno na buduće stresne situacije, pojača rad imunološkog sustava i oslobodi se stresa te poboljša svoje fizičke sposobnosti. Metoda koja omogućava takav način kontroliranja stresa zove se Silva. Stručna suradnica za intelektualno vladništvo u Belupu, doktorica kemije, koristi tehniku kontrolirane relaksacije Silva metode, tj. čime se kontrolirane opuštenosti u alfa stanju, svjesne smanjuje stres.

- Koncentriramija sam na poslu, sve zadatke rješavam brže i produktivnije. To dolazi od izražaja osobito sada, prije godišnjeg odmora, kad svi žele završiti projekte, čime dižu razinu stresa sebi i ljudima oko sebe. Komunikacijske tehnike pomažu mi da pronadem prave riječi i stječim se prave informacije u komunikaciji s kolegama - priča ta stručnjakinja za kontroliranu relaksaciju.

Odmor je neophodan

Psihorientologinja **Nikoleta Vujović** napominje da ljudi pomoć traže tek kada su potpuno iscrpljeni.

- Ljude opterećuju strah, briga, osjećaj krivice, nezavršen posao, bescilnost i tuga - kaže Vujović, dodajući da mnoge korporacije te srednje i male tvrtke u svijetu i Hrvatskoj koriste tehnike Silva metode kako bi poboljšale kreativnost, komunikaciju i prodaju.

Nerjetko uzročnici stresa dolaze izvana, skriveni su, primjerice u prostoru u kojem boravimo ili radimo. Reiki majstor **Ivan Čuljak Šinco**, koji već 19 godina pomaže u rješavanju raznih tjelesnih i emocionalnih problema, bavi se i radiestezijom, metodom kojom se otkrivaju štetna zračenja.

- Proverjavao sam geopatogeni protok energije u mnogim poduzećima, od kancelarija Ine, dma, Poglavarstva Grada Zagreba. Proverjavao sam i pomaknuto stol arhitekta **Milana Bandića** koji je bio loše pozicioniran - kaže Šinco.

Osobe s visokostresnim zanimanjem vrlo dobro znaju, ali rijetko si to priznaju na vrijeme, da konstantan rad na adrenalinu vodi do "odmora u bolnici". Taj put najbolje je zaobići nekom od metoda koje opuštuju um i tijelo, a u tome se slažu svi stručnjaci, savjetujući uglavnom odmor od metoda koje i sami preferiraju. Zapravo je posve svejedno je li neki menadžer, a drugi bacaju ribu na gradele i otvore bocu vina - jedino je bitno da se svi u konačnici na posao vrate odmorom. ■