

# Humanizácia pracoviska

## Ako premeniť zamestnanie na hlavnú príležitosť pre osobný rast

Text: Yehuda Tagar<sup>1</sup>

Pracovisko je miesto, kde väčšina z nás strávi najväčšiu časť života. Našej práci venujeme najväčšiu časť nášho života, najlepšie roky nášho života, najlepšiu časť nášho dňa, najviac energie, kreativity, mentálneho aj emocionálneho priestoru. Ľudia často poznajú svojich kolegov lepšie, ako členov rodiny a trávia s nimi viac času ako doma s rodinou.

Väčšina pracovných pozícií našej modernej ekonomie si vyžaduje viac, než sú ľudia schopní ľudsky odovzdať. Tým sa vytvára chronický stres, ktorý nedokážeme dobre spracovať, a to má ďalej dopad na kvalitu voľného času pracovníkov. A akého voľného času? Po tom, čo si odpracujete 8,5 hodiny v zamestnaní (12 hodín, ak ste na vyššej pozícii a 14, ak podnikáte), absolvujete cestu do a z práce a parkovanie, z vášho dňa už veľa času ani energie neostáva. K tomu si pridajte základnú starostlivosť o domácnosť, deti, nákupy, čas na e-maily a sociálne médiá, trošku priestoru na socializáciu a nejaký spánok a máme tu normálnu stresovú dennú rutinu, ktorá desaťročia dominuje v našom živote s veľmi krátkymi prestávkami na zotavenie.

A v takomto životnom nasadení, v najlepších rokoch vášho života, kedy rodinný život a deti zaberú väčšinu z toho, čo zostalo z vášho času po práci, máte ešte aj túžbu po osobnom a duchovnom rozvoji. A kam ju v tomto celom chcete zmestiť?

Záver: ak naozaj máte túžbu osobnostne a duchovne sa v tomto živote rozvíjať, nájdite spôsob, ako ju naplňať v práci, prostredníctvom práce, alebo napriek práci, lebo inak to nebudete robiť vôbec, nakoľko práca vám zaberá väčšinu času a energie.

*Motto: To, čo od života chcete ako rozvíjajúca sa ľudská bytosť, chcete od svojho zamestnania, pretože tam trávite najväčšiu časť života.*

Varovanie: Osobný a duchovný rozvoj nie je nič abstraktné, ani žiaden dekoratívny luxusný tovar. Bez vedomého a praktického úsilia o osobný rozvoj, ktoré zahŕňa neustále zlepšovanie schopnosti spracovať a prekonať nevyhnutný stres vytváraný prácou a medziľudskou interakciou, sa ľudský život stáva toxický, neudržateľný a sebazničujúci, presne ako telo, ktoré prijíma potravu, ale nevie ju stráviť.

Bez neustáleho úsilia prejať svoj vyšší ľudský potenciál prostredníctvom každodennej reality sa ľudský život stáva nudný a rutinný. Stagnujeme nielen pracovne, ale aj v medziľudských vzťahoch. Naša kreativita sa dusí a náš cit pre zmysel života sa oslabuje. Naša vnútorná iskra, ktorá robí náš život so všetkými jeho výzvami hodný žitia, uhasína.

V tomto svetle sa ako humánne javí iba také pracovisko, v ktorom tí, ktorí ho vytvárajú a vedú, dokážu neustále zlepšovať schopnosti pracoviska slúžiť ako

<sup>1</sup> Yehuda Tagar už viac ako 28 rokov učí psychofonetiku, metodickú empatiu a humanizáciu pracoviska v Austrálii, Južnej Afrike, Spojenom kráľovstve, Izraeli, Slovensku, Maďarsku, Nemecku, Rumunsku a v Českej republike. Tagar je riaditeľom Psychophonetics Institute International a prezidentom PACE – Psychosophy Academy of Central Europe. Na Slovensku vedie kurzy psychofonetiky v Banskej Bystrici, Bratislave and v Košiciach, <https://linktr.ee/yehudatar>

priestor pre osobný, sociálny a duchovný rast jeho pracovníkov. Každý zamestnanec sa môže aj individuálne snažiť využiť pracovisko ako príležitosť pre osobný rozvoj, avšak väčšina ľudí nemá zručnosti a vnútornú silu toto robiť dlhodobo bez vedomej a praktickej pomoci vedenia pracoviska. Humanizácia pracoviska (často pod inými názvami) je celosvetovo rastúce hnutie najmodernejších spoločností, riaditeľov, manažérov a konzultantov, ktorí si uvedomujú, že na to, aby bolo možné zapojiť plný potenciál pracovníkov na všetkých úrovniach, je potrebné prizvať ich plnú ľudskosť, čo zahŕňa aj ich vrodenuú motiváciu pre osobný rast.

Humanizácia pracoviska je program profesionálneho rozvoja vytvorený pre tento účel. Zahŕňa tréning manažérov a pracovníkov na všetkých úrovniach v siedmich štandardoch nevyhnutných pre udržateľný ľudský rozvoj na pracovisku. Tieto štandardy sú prastaré. Odnepamäti formovali základ hlbokého vodcovského výcviku, ktorý zasväcoval skutočných vodcov ľudstva všade na svete. Až do začiatku 20. Storočia bol takýto výcvik tajný, prístupný pre pár vyvolených, ktorých na vodcovstvo predurčil ich pôvod, tradícia alebo hierarchické postavenie.

Na úsvite 20. storočia sa niekto<sup>2</sup> rozhodol, že dozrel čas, aby sa táto príležitosť pre osobný a duchovný rozvoj stala prístupná každému a ľudia by mali mať slobodu sa sami rozhodnúť, či chcú podstúpiť tréning v hlbokom vodcovstve. Mojm životným poslaním sa stalo vytváranie praktických procesov, prostredníctvom ktorých je možné sprístupniť vodcovské ciele siedmich podmienok pre duchovný/osobný rozvoj potencionálne každému napríklad aj v rámci podmienok bežných pracovísk.

Výsledkom tohto úsilia je program s názvom: „Humanizácia pracoviska“. Zámerom nového kurzu na Univerzite Mateja Bella v Banskej Bystrici je pripraviť vysoko zručných koučov a poradcov, ktorí budú schopní pripraviť pracoviská a pracovníkov využívať prácu ako príležitosť pre osobný rast v najlepšom záujme ako pracujúcich, tak aj práce samotnej.

## **Toto je 7 zložiek pre humanizáciu pracoviska:**

### **Prvá podmienka: Starostlivosť o seba**

**Závazok prevziať osobnú zodpovednosť za svoje zdravie na základe vlastnej intuície na fyzickej, environmentálnej, mentálnej, pocitovej a duchovnej úrovni**  
Intuícia je nová sila vnímania. Prebudenie sa k intuícii je základ duchovného rozvoja. Hlboko vnútri všetci vieme, čo je pre nás dobré, a čo nie. Ale je mnoho rušivých vplyvov, ktoré nás od načúvania intuícii odvádzajú: authority, odborníci, rady, reaktivnosť, potešenie, závislosti, prílišný zmysel pre zodpovednosť, slabé hranice, túžba vyhovieť druhým, zapadnúť, urobiť dojem. Závazok prvej podmienky ukladá konfrontovať všetky tieto vonkajšie a vnútorné tlaky a konať nie na základe toho, čo mi „nanúkajú“, ale na základe intuitívneho hlasu, ktorý sa mi snaží povedať, čo je pre mňa dobré, a čo nie. Je to v podstate neprestávajúca dôvera vo vlastnú intuíciu, vo vlastnú voľbu a nezávislú slobodnú vôľu.

### **Druhá podmienka: Závazok metodicky rozvíjať empatiu**

Ide o záväzok neustále sa posúvať od posudzovania ľudí zvonka k zlepšovaniu v

---

<sup>2</sup> Rudolf Steiner (1861-1925), rakúsky filozof, vedec, Geutheovský učenec a učiteľ, žiak veľkého slovenského učenca Karla Júliusa Schröera z Bratislavy (1825-1900)

praktickej schopnosti načúvať, pozorovať a vnímať skúsenosti iných a význam, ktorý im pripisujú z ich uhla pohľadu.

Náš osobný a emocionálny život a náš intelekt majú tendenciu neustále nás oddeľovať od celosti života. Na jednej strane nám dávajú nezávislú individualitu, kritické myslenie, hranice a osobnú identitu, avšak cenou za to je izolácia a vzdialenosť od ostatných. Dostať sa z tejto izolácie vyžaduje vedomé úsilie posun môjho vnímania od toho, čo pre mňa niekto iný znamená k tomu, čo znamená pre seba samého. V minulosti bolo takéto porozumenie možné vďaka putám tradičného skupinového vedomia. Dnes je potrebné ho nahradiť inou schopnosťou sa prepájať: empatiou. Zrodená len v polovici 20. Storočia, empatia označuje posun v ľudskej evolúcii. Je po nej obrovský dopyt a ponuka je stále nedostatočná. Vyžaduje vedomú snahu.

**Tretia podmienka: Závazok vedome viesť samého seba a vnímať vnútorný život človeka ako skutočný:** v slovách to znie veľmi jednoducho, až kým sa o to prakticky nepokúsite. Toto je bod obratu v ľudskej evolúcii – uvedomenie, že vnútorný život je tak isto skutočný, ako život vonkajší.

Zaväzujeme sa tu k prevzatiu zodpovednosti za manažment nášho vnútorného života. Ale manažovať sa dá len to, čo vidíte pred sebou, a váš vnútorný život nie je pred vami. Vidieť vnútorný život vyžaduje praktické zručnosti sebaopozorovania a perspektívu – výhľad na vlastné emócie, túžby, motivácie, reakcie, projekcie, pocity, spomienky, zvyky, bolesti, potešenia, kreatívnu aj deštruktívnu dynamiku, silné aj slabé stránky: na vašu skutočnú ľudskú realitu. Vďaka tomu sa z nás stávajú praktické osobnosti, ktoré sa zaoberajú celou ľudskou realitou, nie len jej povrchom.

**Štvrtá podmienka: rešpekt voči rozličným realitám**

**Ide o záväzok rešpektovať hodnotu vlastnej reality, reality ostatných a zdravých hraníc medzi nimi ako základ etických, zdravých, udržateľných a plodných vzťahov.**

To, čo nazývame skutočnosť, je niečo, čo si každý individuálne vytvára, či už vedome, alebo nie, a čo môže, ale nemusí vyrásť do väčšej reality, spoločnej s ostatnými. V minulosti bola spoločná realita daná skupinovú dušou, tradíciami a vonkajšou kontrolou. Dnes si každý môže vybrať, či už vedome, alebo nie.

Ak viem, že si svoju realitu vytváram sám a dokážem ju rešpektovať, som schopný rešpektovať, že druhí môžu tie isté veci vnímať inak, ako ja. Toto je základ tolerancie, základných ľudských práv, slobody slova, harmonického spolunažívania ľudí s rozličnými názormi, rozvíjajúcej sa demokracie.

Uznanie hodnoty rozličných realít vytvára zdravé, flexibilné a udržateľné hranice medzi ľuďmi a organizáciami.

**Piata podmienka: zodpovedné rozhodovanie a konanie na základe rozhodnutí**

Všetky rozhodnutia vyžadujú prvok futuristickej inteligencie. Na základe obmedzených vedomostí *dnes*, musíme urobiť rozhodnutie, ktoré nás a iných ovplyvní *zajtra*. Avšak rozhodnúť sa musíme.

V psychofonetike pomenúvame 7 krokov nevyhnutných pre zodpovedné rozhodnutie: 1) rozhodnúť sa, že sa rozhodneme, 2) rozhodnúť sa, kedy sa

rozhodneme, 3) vytvorenie aspoň dvoch reálnych možností, 4) predstaviť si každú z týchto možností najlepšie, ako sa dá, 5) predstaviť si svoje optimálne budúce ja po rozhodnutí, 6) rozhodnúť sa, 7) konať na základe rozhodnutia.

Ak ste dospeli k rozhodnutiu, budete buď konať na jeho základe, čo posilní vašu vôľu, alebo nie, čo vašu vôľu oslabí. Medzi rozhodnutie a čin často padne tieň. (Eliot) Mnoho ľudí sa stane jeho obeťou a má tendenciu sa za to súdiť. Avšak posudzovanie osobnému rozvoju nepomáha.

Ľudská vôľa je vo svetle psychofonetika ako chrbtica so siedmimi stavcami: inštinkt, hybná sila, túžba, motivácia, pranie, zámer a odhodlanie. Závazok k piatej podmienke je príležitosť na vyličenie ktoréhokoľvek slabého článku v chrbtici vôle.

### **Šiesta podmienka: Vďačnosť**

Tak ako fyzické telo potrebuje potravu a výživu, potrebuje ju aj ľudská duša. Niektoré emócie vyživujú dušu: radosť, láska, nádej, spolupatričnosť, prijatie a niektoré ju vyčerpávajú: strach, hnev, žiarlivosť, pomsta, zatrpknutosť, odmietnutie. Väčšinu emócií si nevyberáme, proste sa nám stanú. Vďačnosť je výnimočná: vyživuje najviac zo všetkým a je možné sa pre ňu rozhodnúť a vedome ju ďalej pestovať. Závazok vedome tvoriť vďačnosť je výživou pre životné sily tela a duše.

### **Siedma podmienka: záväzok k dôslednosti**

Ľudský život je neviditeľný oceán v neustále sa meniacom počasí: búrky a pokoj, príboje náročných a vzletných čias. Ak máme napliť náš potenciál, musí v strede duše vyrásť centrum stability, ktoré ničomu z tohto nepodlieha: ľudské JA, jadro individuálnej identity a bytia, ktoré rastie vďaka dôslednosti v dodržiavaní záväzkov k vyššie uvedeným šiestim štandardom.

\* \* \* \*

### **Úloha psychofonetiky v humanizácii pracoviska**

Všetko vyššie uvedené by bez metodického a praktického tréningu, ktorý premieňa tieto zámery do skutočných individuálnych a kolektívnych zručností, ostalo len v rovine pekných slov a myšlienok. Organizácie sa menia iba do tej miery, do akej sa zmenia jednotlivci v nich. V jadre každého pokusu o osobnú zmenu musí byť schopnosť skutočného seba-pozorovania a seba-uvedomenia. Psychofonetický proces poskytuje ku každej z vyššie uvedených podmienok praktické zručnosti sebaopozorovania a zmeny, ktoré je možné využívať jednotlivito aj skupinovo.

Profesionálny tréning v holistickom poradenstve pre pracovisko „Humanizácia pracoviska“ rozvíja vrodenu intuíciu, skrytú hybnú silu v každom jednotlivcovi, aby sa mohla prejavíť cez jeho život a prácu nielen ako túžba prežiť, ale aj ako pranie vyvíjať sa ako ľudská bytosť prostredníctvom práce a osobných vzťahov.

Toto je myšlienka, ktorej čas práve nastal.