

Weekend krz menedżerów

Ktoś powie, że wystarczy pobiegać, przejechać się rowerem. Tyle. Nie ma nic bardziej błędnego. Gdyby skuteczne odpoczywanie było takie proste, menedżerowie, ludzie nawykli do opracowywania optymalnych wariantów, nie robiliby nic innego, tylko uprawiali seks. Właśnie on najlepiej dotlenia organizm – na minutę 180 uderzeń serca i 40 oddechów – zmusza do wysiłku mięśnie, pozwala spalić do 400 kalorii, więc dla zachowania linii jest lepszy niż dieta. Zmęczony menedżer mógłby w zgodzie z własnym sumieniem spędzić weekend w łóżku. Jednak ▶

FOT.: P. KROSEK (2)

Kto nie umie odpoczywać, ten nie doczeka emerytury. Nowoczesny menedżer, człowiek sukcesu, chce żyć i działać jak najdłużej, więc – tak jak w biznesie – sam sobie opracowuje strategię odzyskiwania formy




„Koncentracja sprawia, że zapominam o świecie i odpoczywam”

Marcin Sikorski, dyrektor sprzedaży w GTS Polska, najpełniej wypoczywa, uprawiając sport, któremu musi się całkowicie poświęcić. Mówi, że od czasu, gdy zaczął trenować strzelanie, nie zna zmęczenia, ponieważ nauczył się panować nad własnym organizmem i odganiać niepotrzebne myśli.

– Dobry pomysł, ponieważ dzięki koncentracji na jednej czynności zapominamy o kłopotach, wyłączamy się. To oczyszcza – mówi Dariusz Wasilewski, psychiatra.

epi

A woman with long dark hair and glasses is climbing a rock wall. She is wearing a dark tank top with orange stripes and a climbing harness. She is looking upwards and reaching for a hold. The rock wall is reddish-brown and has several holds. A yellow vertical bar is on the left side of the image.

**„Wchodzę na szczyt i wiem,
że teraz mogę już wszystko”**

Joanna Skorupska-Górska, menedżer w Access, firmie doradztwa personalnego. Pierwsze wspinaczkowe wejście w Sokolikach dało jej poczucie, że robi coś naprawdę wyjątkowego. Zaczęła więc szukać okazji do wyjazdów wspinaczkowych. Wycisza się wówczas, izoluje od gwaru i sprawdza swoje możliwości, odpoczywa.

– Pomijając pewne ryzyko, wspinaczka gwarantuje idealny rozwój ciała, wzmacnia mięśnie i kości – ocenia Bartosz Szpot, fizjoterapeuta.

Chroniczne zmęczenie

świadczy, że menedżer jest źle zor

„Pakuję namiot, śpiwór i trochę

jedzenia, a potem ruszam po przygodę”

Jacek Koskowski, prezes zarządu firmy Program. Odpoczywa, gdy staje się traperem. W dzieciństwie zazdrościł przeżyć bohaterom książek Karola Maya czy Jamesa Curwooda, a dziś sam stał się poszukiwaczem przygód. Wsiada do kanoe i płynie przed siebie. Tak odpoczywa najlepiej – bez cywilizacji.

– Dla ludzi biznesu, zmęczonych miejską gonitwą, dzika przyroda i cisza to jak godziny w salonie odnowy biologicznej – mówi **Bartosz Szpot**, fizjoterapeuta.

► taki terapeutyczny seks – w pogoni za sylwetką Stallone’a i sercem jak dzwon – zamieniłby się wkrótce w seks do upadłego, czego już lekarze nie polecają. Radzą, by każdy dopasował sposób wypoczyniania do własnego organizmu i konstrukcji psychicznej. Bowiern odpoczywać skutecznie trzeba naprawdę umieć.

Cała prawda o przepracowaniu i potrzebie wypoczyniania mieści się w chętnie opowiadanych przez psychoterapeutów dowcipie. Szef pyta podwładnego, czy ten – skoro chodzi powoli, pisze powoli i wolno też mówi – robi coś szybko. On odpowiada, że szybko się męczy. No właśnie, kto nie odpoczywa, staje się nieefektywny, ulega stresom. Gabinety terapeutów peł-

ne są menedżerów, którzy przesadzili z obciążeniami, a teraz nie dają sobie rady ze sobą. W Japonii dziennie sto osób popełnia samobójstwo z przepracowania. Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że w 2003 r. w Europie i USA stres związany z pracą wpędził w depresję 37 mln ludzi. Na ich terapię wydano 120 mld dolarów.

– Leczenie z głębokiej depresji jest trudne i trwa nawet rok – mówi psychiatra **Dariusz Wasilewski**, dyrektor Centrum Psychoprophylaktyki i Terapii w Warszawie.

Świat zapędzonych, czyli stan zagrożenia psychiki

– Chroniczne zmęczenie to choroba współczesnych menedżerów – twierdzi **William T. Weston**, psychoterapeuta z Atlanty, od siedmiu lat leczący pracoholików. – Wbrew temu, co sądzą, praca bez odpoczynku nie daje im przewagi w wyścigu szczurów. Stają się mniej wydolni, mają kłopoty z koncentracją. Tłumaczą im, że jeśli pięć

procent swojej kreatywności poświęcą na zorganizowanie wypoczynku, ich szanse na sukces wzrosną wielokrotnie.

Weston, który doradza firmom w sprawach doboru kadr, odrzuca kandydatów, którzy nie potrafią precyzyjnie opowiedzieć, w jaki sposób regenerują siły, jak odpoczywali w ostatnim tygodniu. Uważa, że ludzie ci są źle zorganizowani i prędzej przysporzą pracodawcy kłopotów niż korzyści.

– Mam podobne obserwacje – mówi **Krzysztof Kruszewski**, prezes firmy badawczej SMG/KRC, który w trosce o zdrowie przez cały rok uprawia sport. – Dwa razy w tygodniu wspinam się na sztucznej ścianie, ponieważ to uruchamia wszystkie mięśnie. Trenuję także krav magę, izraelski system walki. Każdemu jednak, kto nie uprawia sportu systematycznie, odradzam obciążające ćwiczenia.

– Po 30 roku życia każdy musi wystrzegać się gwałtownego wysiłku fizycznego bez przygotowania

– ostrzega **Bartosz Szpot**, fizjoterapeuta oraz instruktor odnowy biologicznej w Centrum Kształcenia i Rehabilitacji w Konstancinie. – Kto na co dzień nie trenuje, powinien dozować ćwiczenia.

By odreagować, niepotrzebny jest duży wysiłek. Ważna jest witalizacja. Ten modny dziś termin oznacza poprawienie krążenia

„Golf zmusza mnie, żebym

inne myśli, to odpręża”

Paweł Kowalewski, prezes agencji reklamowej Communications Unlimited. Mówi, że po trzech dniach spędzonych na grze w golfa czuje się zrelaksowany, gdyż ten sport to nie tylko konieczność koncentracji, ale też sporo ruchu.

– To sport dobry dla psychiki, ciała i rodziny, bo grać można razem. Świetny wybór – uważa psychiatra **Dariusz Wasilewski**.



„Leżę w jacuzzi i patrzę na wodę

z górskiego ujęcia. To relaks totalny”

Jerzy Mazgaj, prezes Paradise Group, twierdzi, że nie zawsze duży fizyczny wysiłek odpręża najbardziej. Ważne, żeby organizm był zregenerowany. Po codziennej gonitwie wybiera spokój i kojący szum ciepłych źródeł.

– Tylko półgodzinna kąpiel w solance regeneruje i odżywia stawy, mięśnie, a więc to dobry wybór
– twierdzi fizjoterapeuta Bartosz Szpot.



i przemiany materii, odżywienie i tzw. odtrucie komórek. Balneolodzy uważają, że organizm najskuteczniej regeneruje pobyt w termach. Gdy zachowamy dietę, kąpiele posłużą też osiągnięciu szczuplej sylwetki. Tymczasem Polacy, tak jak Amerykanie, tyją. Menedżerowie także. Aż 65 proc. rodaków ma nadwagę, co piąty jest otyły. Powodem jest brak ruchu i stresy, które odregowujemy, jedząc ponad miarę.

Fachowcy uważają, że sport, który da się uprawiać wspólnie z rodziną i przyjaciółmi, dla odprężenia jest idealny. Pozwala usprawnić ciało, ale także przez kontakty międzyludzkie, których we współczesnym świecie ludziom brakuje, wzmocnić psychikę.

Na pytanie, ilu pan/pani ma bliskich znajomych, ankietowani dają dziś przerażające odpowiedzi. Tylko połowa zna pięć takich osób, jedna czwarta może wskazać zaledwie dwie. Odsetek tych, którzy nie mają przyjaciół, sięga kilku procent. Aż 60 proc. badanych jako przyczynę podaje brak czasu na podtrzymywanie kontaktów z powodu przeciążenia pracą. Psycholodzy dodają, że ludzie zmęczeni tracą ochotę na towarzyskie spotkania. Ze odprężony człowiek nie tylko lepiej pracuje, ale też łatwiej mu o przyjaciół, ponieważ nie od reaguje stresów na otoczeniu. Dlatego jeśli któryś z menedżerów na weekend chce wziąć laptopa, niech lepiej o tym zapomni.

Jakub Pulchny

odrzucił

Jak odzyskać formę i nie przesadzić z ćwiczeniami

Bartosz Szpot poleca i...

■ Zabiegi wodolecznicze

Kąpiele solankowe i błotne, perełkowe, czyli jacuzzi. Zaleca tzw. whirlpool – masaż wodny. Cel: odprężenie i spokojny relaks.

■ Sauna – zabieg rozluźniający

Oddziaływanie zmienną temperaturą aktywizuje układ odpornościowy. Skóra oczyszcza się, więc ciało lepiej oddycha.

■ Pływanie, ćwiczenie uniwersalne

Ten sport zwiększa wydolność serca i płuc, rozciąga mięśnie i ścięgna, odciąża kręgosłup, odpręża, poprawia sprawność.

■ Masaż klasyczny

Wystarczy godzina, aby poprawić ukrwienie, odżywić i rozluźnić mięśnie. Masaż likwiduje także napięcia spowodowane stresem.

■ Spacer – zakończenie weekendu

Po forsownych jak dla zastalego ciała treningach, trzeba dać organizmowi czas na tak zwane wchłonięcie ćwiczeń. To pozwala uniknąć przeciążenia mięśni.

...ostrzega lekkomyślnych

■ Jogging na długim dystansie

To realna groźba dla układu krążenia, który od obciążeń odwykł. Możliwe skoki ciśnienia, więc rada – to krótkie przebieżki.

■ Piesza wędrówka

Nawet sprawni piechurzy nie wytrzymają dalekiej wyprawy bez przygotowania kondycyjnego. Nie unikną otarć i bolesnych skurczy.

■ Trzy dni na siłowni

A potem na lekarskie zwolnienie. Kto lenił się zimą, ten w weekend nie nadrobi strat, a przeciążone mięśnie zatrzymają go w łóżku.

■ Turniej tenisowy

To sport, który obciąża nie tylko mięśnie, ale przede wszystkim stawy. Kto nie ćwiczył zimą, ten może opuścić kort na noszach.

■ Rolki – niebezpieczny sport

Tu najgroźniejsze są upadki. Złamania u rolkarzy są na ogół skomplikowane i wniechęcamiają na wiele miesięcy, więc pierwsza jazda musi być tylko rozgrzewką.



Rzepa
-sita
włosa

SUKCESY str. 42

Championi szamponów

STRATEGIE I ZARZĄDZANIE str. 46

Ruch szykuje się do skoku



eProfit.pl

Gospodarka bez tajemnic

Profit

Nr 1
na rynku prasy
gospodarczej

5 zł
(w tym 7% VAT)

5/2004
maj

Nasz **RANKING** potentatów polskiej gospodarki

str. 14

1000 firm

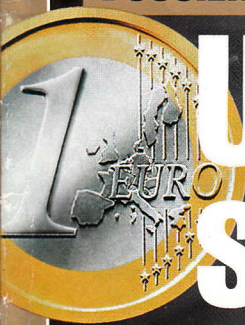
- górną banki i telekomy
- kto poszybuje, kto spadnie



Marek Józefiak
prezes TP SA

najcenniejszych

DOSSIER: Jak zdobyć pieniądze na biznes str. 54



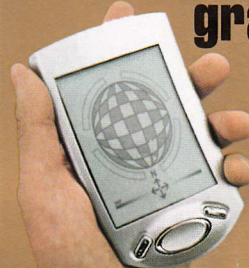
Unia sypnie kasą

- gdzie szukać dotacji
- wnioski bez wad

SUKCESY

Polski hi-tech wychodzi za granicę

str. 38



Nr indeksu 364 339 ISSN 1641-9367

