

praca



ZAWÓD PO GODZINACH

Druga praca to dziś coraz częściej nie fucha, którą łapiemy, żeby dorobić, a świadomy wybór. Kto najłatwiej poradzi sobie w sytuacji wielozawodowości i jakie korzyści niesie taki styl działania – wyjaśnia trenerka biznesu i coach **Nadia Kirova**

ROZMAWIA MONIKA STACHURA

Ostatnio dowiedziałam się, że koleżanka dziennikarka jest także od wielu lat agentką ubezpieczeniową. Nie ukrywa, że kiedyś zajęła się sprzedażą polis dla pieniędzy, ale jak mówi, dziś już nie wie, która praca jest tą pierwszą, a która dodatkową, bo obie przynoszą jej satysfakcję i z żadnej nie chciałaby zrezygnować. Wydaje mi się, że to jest pewien znak czasów, bo kiedyś druga praca to była tzw. fucha, a dziś wiele osób równolegle zajmuje się zawodowo różnymi rzeczami. Czy ma pani podobne obserwacje?

Tak, co więcej, sama w ten sposób pracuję. Wykładam, jestem coachem, ale i dyrektorem finansowym. W moim przypadku wynika to z wielu możliwości, które się przede mną ciągle otwierają. Pojawia się coś nowego, więc chcę spróbować i zobaczyć, dokąd mnie to zaprowadzi. Wiem, że podobnie myśli wiele osób w moim otoczeniu. Znamy od dawna coś takiego jak multitasking, czyli wielozadaniowość, i taka, nazwijmy ją: wielozawodowość to coś podobnego, tyle że na większą skalę.

Czy to rozwiązanie dla każdego?

Nie wszyscy nadają się do wielozawodowości, bo to wymaga pewnej elastyczności w myśleniu. W modelu opisującym style myślenia FRIS®, który jest jednym z narzędzi, jakimi jako coach pracuję, jest typ tak zwanego wizjonera. Takie osoby traktują nowe rozwiązania jak jedną z możliwości i są gotowe je testować. Mogą wchodzić w nową sytuację nie do końca przygotowane, dopiero potem uzupełniając dane, i to nie stanowi dla nich dyskomfortu. Są też tacy, dla których rozpoczęcie pracy bez solidnego przygotowania jest nie do przyjęcia. Te osoby z kolei będą się czuły mniej bezpiecznie w dwóch pracach jednocześnie, ponieważ

potrzebują więcej czasu na przygotowanie się do poszczególnych zadań. Każdy musi indywidualnie ocenić, na ile nadaje się do takiego stylu działania. Warto zadać sobie dwa pytania: „kim jestem?” i „co się teraz dzieje?”. One pozwalają uświadomić sobie, w którym miejscu jestem, jakie są moje emocje i jakie są moje potrzeby. Znajomość siebie zawsze jest właściwym punktem wyjścia.

Wspomina pani o multitaskingu, a pojawiają się opinie, że robienie wielu rzeczy naraz nie jest efektywne. Jak podejść do wielozawodowości, żeby nie wpaść w podobną pułapkę?

Multitasking w wykonaniu, jakie znaliśmy wcześniej, czyli sytuacja, w której jednocześnie odbieram telefon, karmię dziecko i jeszcze piszę coś na komputerze – jest nieefektywny. A przede wszystkim niezdrowy, stresogenny i wypalający. Jego koszty są bardzo wysokie – zarówno dla poszczególnych ludzi, jak i dla całych organizacji. Myślę raczej o stylu działania, w którym mam wprawdzie wiele różnych zadań, ale nie realizuję ich jednocześnie, tylko kiedy w danym momencie koncentruję się na jednym temacie, kolejne czekają w kolejce. Od multitaskingu nie ucieknemy, po-

nieważ czas wąskich specjalizacji się skończył. Ważne, by pilnować porządku i robić rzeczy po kolei.

To dotyczy zresztą także innych obszarów życia. Ja sama zaczęłam niedawno chodzić na treningi i ponieważ mam w najbliższych miesiącach dużo zajęć zawodowych, a postanowiłam ćwiczyć regularnie, to ustaliłam dokładny plan treningów na trzy miesiące. Nie liczyłam na to, że pójdę poćwiczyć, kiedy akurat będę miała wolny czas – bo albo nie będę go miała albo akurat wtedy nie będzie mi się >

**KIEDY COŚ NIESPODZIEWANEGO
PRZYDARZA SIĘ CZŁOWIEKOWI,
KTÓRY JEST KRUCHY,
ZAWALA MU SIĘ ŻYCIE. OSOBY
ANTYKRUCHE TO TAKIE, KTÓRE
MAJĄ JAKIŚ DRUGI FILAR, SĄ
BARDZIEJ ELASTYCZNE I UMIEJĄ
SZYBCIEJ REAGOWAĆ**