

NIE DBAJĄC O ZESPÓŁ NIE ZADBASZ O SIEBIE

Jako manager często jesteś dla wszystkich. Dla zespołu, dla przełożonych, dla klientów, dla firmy. Wchodzisz w różne role. Rozmawiasz, wspierasz, podejmujesz decyzje, pomagasz dowozić wyniki. Tylko że w tym wszystkim bardzo łatwo zapomnieć o jednym: o sobie. O tym, że Ty też jesteś człowiekiem. I że nie da się być dobrym liderem, jeśli jesteś w kiepskiej formie.

To, jak się masz, ma znaczenie. Twoja energia, Twój stan, Twoje zasoby – przenikają do zespołu. Jeśli jesteś zmęczony, przeładowany, przebodźcowany – twój zespół to czuje. Nie od razu. Ale po czasie – zdecydowanie. W tonie głosu. W tempie, które narzucasz. W Twojej dostępności, a właściwie jej braku. W tym, że coraz rzadziej pytasz „jak się masz?”, i coraz częściej mówisz „nie teraz”.

Jako lider jesteś odpowiedzialny nie tylko za wynik. Jesteś odpowiedzialny za przestrzeń, w której inni mają ten wynik osiągać. Przestrzeń, która ma być stabilna, przewidywalna, oparta na wzajemnym zaufaniu. A nie da się takiej przestrzeni stworzyć, jeśli sam jesteś rozedrgany. Jeśli nie masz w sobie spokoju. Jeśli nie masz w sobie miejsca na innych. Bo nie masz miejsca nawet na siebie.

Zadbany lider podejmuje lepsze decyzje. Ma dłuższy oddech. Lepiej słucha. Widzi więcej. Ma więcej cierpliwości. I daje zespołowi coś, czego nie da się nauczyć na żadnym szkoleniu – poczucie bezpieczeństwa. A to właśnie ono jest fundamentem każdej sensownej pracy.

Czasem gonimy. Bo tak trzeba. Bo są terminy, projekty, cele. Bo wierzymy, że jeśli jeszcze chwilę wytrzymamy, jeśli jeszcze trochę pociśniemy, to wszystko się ułoży. I może tak będzie – ale tylko na chwilę. Bo jeśli gonisz wbrew sobie, wbrew swojemu ciału, emocjom, głowie – to ten układ ma swoją cenę. Krótkoterminowo może się opłacić. Długoterminowo – nigdy.

Dbaj o swoje zdrowie. O sen. O ruch. O relacje. O czas dla siebie. O małe momenty ciszy. Bo to nie są dodatki. To nie są rzeczy „na potem”. To jest Twoje paliwo. Bez niego nie da się być przytomnym liderem. Nie da się zbudować relacji, nie da się wspierać innych, nie da się być sobą. Możesz przez chwilę to ukrywać. Ale to zawsze wpływa. Z czasem. I z dużą siłą.

Jeśli nie masz przestrzeni na siebie – nie będziesz miał jej na innych. Jeśli nie masz zasobów – nie podzielisz się nimi z zespołem. Jeśli sam nie umiesz zadbać o swój rytm, spokój i zdrowie – nie zbudujesz zespołu, który potrafi to zrobić. Bo ludzie patrzą. Widzą, jak żyjesz. Jak zarządzasz swoim dniem. Jak reagujesz w trudnych chwilach. I kopiują to, często nieświadomie. Jeśli widzą, że zawsze jesteś dostępny, zawsze przeciążony, zawsze spięty – pomyślą, że tak trzeba. I zaczną robić to samo.

Czasem wystarczy jeden dzień offline. Jeden spacer zamiast kolejnego spotkania. Jeden wieczór z bliskimi. Jedno odpuszczenie. Czasem trzeba poprosić o pomoc. Albo powiedzieć „dziś nie dam rady”. To nie jest słabość. To dojrzałość.

To też część Twojej pracy. Dbając o siebie, nie robisz czegoś „dla siebie zamiast zespołu”. Robisz coś, co jest dla zespołu. Jesteś ich ramą. I jak każda rama – musisz być solidna, żeby utrzymać całość. A nie da się tego zrobić, jeśli pękasz w szwach.

Dlatego zatrzymaj się. Zapytaj siebie, jak Ci jest. Jak się masz – naprawdę. Czy masz z czego dawać. Czy masz czym oddychać. Czy masz przestrzeń, by być dla innych. I jeśli nie masz – zrób dla siebie miejsce. To nie egoizm. To fundament.

Bo dobry lider zaczyna od siebie. Nie dlatego, że chce być pierwszy. Ale dlatego, że wie, że bez tego – długo nie pociągnie. Ani on, ani jego zespół.