Fot.: Materiały prasowe

RÓWNOWAGA TO LEK NA WYPALENIE ZAWODOWE

MISJĄ NAOMI TUCKER JEST WYELIMINOWANIE RYZYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO U PROFESJONALISTÓW BRANŻY SPOTKAŃ. JAKO EDUKATORKA I TRENERKA WSPÓŁPRACUJE Z NIMI W TEMACIE ZARZĄDZANIA STRESEM I ZACHOWANIA NIEZBĘDNEGO WORK-LIFE BALANCE. TAK, ABY MOGLI BYĆ USATYSFAKCJONOWANI ZARÓWNO DOBRYMI WYNIKAMI, JAK I CHWILAMI RELAKSU. W TYM CELU PIĘĆ LAT TEMU STWORZYŁA FIRMĘ PLANNERS ON PURPOSE, KTÓRĄ ROZWIJA DO DZIŚ.

Przez lata budowania kariery Naomi poznawała branżę MICE od wielu stron. Na początku rozwijała umiejętności sprzedażowe i organizacyjne, będąc kierowniczką ds. cateringu i usług konferencyjnych w hotelu Hyatt Regency Milwaukee, następnie nadzorowała zespół i tworzyła materiały marketingowe jako kierowniczka ds. obsługi podróży i spotkań w Adelman Travel Group. – Moim pierwszym doświadczeniem, jeżeli chodzi o eventy, była praca w branży hotelarskiej. Po tym doświadczeniu chciałam bliżej przyjrzeć się procesowi planowania imprez, zostałam więc organizatorką wydarzeń – punktuje Naomi.

Szeroka perspektywa

Przez ponad 10 lat, pełniąc różne funkcje, odpowiadała za relacje z klientami międzynarodowymi w Meetings & Incentives Worldwide. Na pierwszy plan wysunęły się jej zdolności aktywnego słuchania, wykrywania potrzeb i wsparcia strategicznego. Dzięki wielosektorowej eksploracji branży od wewnątrz Naomi nie tylko poznała i rozwijała swoje mocne strony, ale i zdobyła szerszą, panoramiczną perspektywę.

– W branży eventowej pełniłam kilka ról – z początku jako planistka lub kierowniczka projektów, ostatecznie zajęłam się już tylko zarządzaniem. To była bardzo naturalna transformacja, która dawała mi wiele satysfakcji. Cieszyło mnie pomaganie innym w rozwoju. Właśnie w tym miejscu pojawił się coaching – mówi Naomi. Teraz pomaga profesjonalistom z sektora spotkań w osiąganiu ich osobistych i zawodowych celów, towarzysząc im w pokonywaniu wyzwań i pomagając dotrzeć tam, gdzie chcą się znaleźć.

Profesjonalistów MICE od pięciu lat wspiera na własnych warunkach prowadząc firmę Planners on Purpose. – Jeśli miałabym wskazać największe wyzwanie w mojej karierze, to byłoby to zarządzanie globalnym zespołem i partnerami, którzy stosowali się do określonego procesu planowania wydarzeń. To było trudne, ale bardzo cenne doświadczenie, które dobitnie pokazało mi wartość dobrej organizacji, komunikacji i współpracy – wspomina.

Planners on Purpose

Planners on Purpose to firma coachingowa nastawiona na edukowanie, inspirowanie oraz dostarczanie rozwiązań w temacie wypalenia zawodowego. Cztery filary dostępnych usług dotyczą: sfery planowania wydarzeń, coachingu produktywności, zarządzania stresem oraz samego przywództwa. W celu przedyskutowania swojej sytuacji oraz zdobycia konkretnych wskazówek można umówić się z Naomi na indywidualną, 45-minutową konsultację zapoznawczą online. Ponadto istnieje możliwość zaznajomienia się z przygotowanymi przez nią treściami merytorycznymi i materiałami przed dokonaniem jakiegokolwiek zakupu. Wystarczy zapisać się na bezpłatny minikurs „Radzenie sobie z wypaleniem zawodowym" lub zajrzeć na jej bloga.

Tucker starała się stworzyć miejsce, w którym naprzeciw sztywnym standardom pracy i wydeptanym ścieżkom wychodzą metody szyte na miarę. Jej taktyka opiera się więc na koncentracji na dialogu – poznaniu konkretnej osoby i dostosowaniu do niej odpowiedniego planu działania. Stąd otwartość na wstęp do współpracy w formie rozmowy. – Założenie własnej firmy było decyzją, której dokonałam, aby stworzyć przestrzeń, dzięki której dotrę do większej liczby osób. Pozwala mi ona jako coachowi pomagać profesjonalistom z branży MICE w osiąganiu celów, redukcji stresu i czerpaniu z życia pełnymi garściami. Co w tak stresogennym środowisku wcale nie jest łatwe – wyjaśnia Naomi.

Jedno z haseł promujących dostępne na stronie praktyki brzmi „możesz mieć ciastko i zjeść ciastko" – co ma obrazować modelowanie współpracy, której celem jest osiągnięcie wszystkich zamierzonych planów. Pełnia satysfakcji, czyli sytuacja w której klient sprawnie połączy najważniejsze punkty z listy ambicji, wynika bowiem z umiejętnego ustalania i pozycjonowania priorytetów po stronie czasu wolnego i kariery. Jedne, jak i drugie są równie ważne. Dlatego niezwykle istotne wydaje się zadbanie o brak skrajności, ponieważ zarówno nadmiar pracy, jak i odpoczynku może nieść negatywne skutki – niezdrowe lenistwo, które prowadzi do utraty celu i sensu, czy też uzależnienie od pełnienia obowiązków i odpowiedzialności, czyli pracoholizm.

Analiza i wybór

Początkowym, a przy okazji najważniejszym etapem pracy z Naomi jest dokładna analiza sytuacji i umiejętność dokonania na tej podstawie wyboru. Mimo tego, że nie jest to łatwe zadanie, nie da się ukryć, że pozytywne efekty biorą się z systematyczności i zdrowego stylu życia. Miarą sukcesu staje się nie tylko seria zwycięstw i przychylności, ale i zachowanie balansu. Wygraną nie jest zaś etap końcowy, a cały proces. – Korporacyjni i stowarzyszeniowi planiści zdają się potrzebować dodatkowego wsparcia, ponieważ mierzą się na co dzień z pewną dynamiką. Wyzwania związane z przywództwem, znalezienie języka reprezentującego ich wartości czy reorganizacja kariery, to prawdziwe przeszkody, z którymi się borykają. Ale właśnie w tych procesach chcę ich wspomóc – tłumaczy Naomi.

Na stronie Planners on Purpose można znaleźć m.in. zakładkę poświęconą przygotowaniu profesjonalistów z branży spotkań do uzyskania certyfikatu CMP – uznawanego globalnie za odznakę doskonałości w świecie eventów. Naomi proponuje uruchamiany w każdym sezonie pięciotygodniowy program zajęć w wariancie na żywo lub we własnym tempie. – Certyfikat CMP, przyznawany przez Events Industry Council, jest podstawowym dokumentem, który potwierdza doświadczenie osoby go posiadającej. Wnosi większą dawkę profesjonalizmu do CV planisty i oferuje wyjątkowe, rozpoznawalne na całym świecie wyróżnienie. Moja firma wspiera planistów, którzy chcą go uzyskać, oferując grupy studyjne CMP, które pomagają im w przygotowaniu do tego ważnego egzaminu – mówi.

Dbanie o siebie

Praca planisty i organizatora spotkań jest bardzo wymagająca – wiążą się z nią liczne obowiązki, krótkie deadliny, ciągłe przemieszczanie się, interakcje, dostosowywanie do nowych warunków i podążanie za zmianą. Niektórzy ludzie są stworzeni do tej roli, inni pokochali ją podczas szukania miejsca dla siebie. Niezależnie od tego nie da się ukryć, że presja czasu, przymus gotowości i liczne modyfikacje planów powodują, że pracownicy tego sektora są jednymi z najbardziej zestresowanych na świecie. Muszą być bez przerwy przygotowani, zmobilizowani i starać się sprostać oczekiwaniom, których przybywa. Praca w środowisku pełnym takich bodźców może przyczynić się do nadmiernej stymulacji, wyczerpania psychiczno-emocjonalnego i co najgorsze do powstania niezdrowych nawyków. – Najczęstszym z nich jest myślenie, że skupienie się i zabranie do pracy zawsze rozwiąże nasze problemy. Powiedzenie „co mnie nie zabije, to mnie wzmocni" to mit. Musimy rozpoznać, kiedy powinniśmy się wycofać, znaleźć łatwiejsze podejście, porozmawiać, aby zyskać większą jasność umysłu i fizyczny odpoczynek. Można wykonać kilka kroków, dzięki którym mamy szansę uniknąć wypalenia, zanim jeszcze się pojawi. Dobrą praktyką jest stworzenie wizji tego, jak będzie wyglądało nasze najlepsze życie zawodowe. A następnie dostosowanie swojego harmonogramu i przyzwyczajeń do tego paradygmatu. Nie będzie to łatwe, ale da się to osiągnąć, wdrażając nawet drobne zmiany i prowadząc rozmowy, które pomogą stworzyć realia, do których dążymy. To bardzo pomocne, ponieważ polega na wyznaczaniu granic, w ramach których chcemy, aby nasze życie się rozwijało – radzi Naomi.

Spełnienie się w roli dobrego pracownika, partnera, rodzica, przyjaciela, pielęgnowanie przestrzeni na bycie w zgodzie ze sobą i jednoczesne poświęcanie czasu na swoje pasje, brzmi bardzo ambitnie. – Pomocne może okazać się świadome słuchanie swojego ciała, czę-

NAOMI TUCKER

Naomi Tucker jest coachem i strategiem biznesowym. Od pięciu lat zarządza firmą Planners on Purpose, wspierając profesjonalistów z branży spotkań w zakresie ich podejścia i organizacji pracy. Doradza i czuwa nad swoimi klientami, aby wpłynąć na ich produktywność przy jednoczesnym uchronieniu przed wypaleniem zawodowym. Mieszka w Appleton w stanie Wisconsin w Stanach Zjednoczonych.

ste wyznaczanie małych i dużych celów z różnych dziedzin życia, podsumowywanie dni, miesięcy, półrocza i eliminowanie tego, co zajmuje nasz czas, a nie przynosi żadnej korzyści. W równowadze ważne jest nie tylko umiejętne łączenie celów osobistych i zawodowych, ale i świata duchowego z materialnym – szukania wartości w tym, co dzięki swoim działaniom zdobywamy, ale i odczuwamy – dodaje nasza bohaterka.

Wypalenie zawodowe

Ne zmienia to faktu, ze wypalenie zawodowe jest ogromnym problemem, który może dotknąć nawet największych pasjonatów branży spotkań. Przyczyn takiego stanu jest wiele. To m.in. nadmierna odpowiedzialność, mnogość zmian, na które trzeba reagować, brak wyznaczonego kierunku, docenienia, ale i czasu. To zresztą temat, który powinien szczególnie zainteresować Polaków. Według danych Eurostatu z 2024 roku managerowie spędzają w pracy średnio aż 40,9 godzin tygodniowo, a profesjonaliści 35,5 (średnia liczba faktycznie przepracowanych godzin pracy tygodniowo w głównym miejscu zatrudnienia, Unia Europejska). Ponadto zgodnie ze statystykami Polska plasuje się na piątym miejscu w zestawieniu krajów z najbardziej „przepracowanymi" obywatelami. To badanie pokazuje jak istotne jest podejmowanie rozmów dotyczących równowagi, świadomego planowania czasu i zarządzania stresem. To, z jakim nastawieniem i przygotowaniem podchodzimy do naszych obowiązków w pracy jest bardzo istotne, ale nie rozwiązuje problemu w pełni. Do kształtowania zdrowych nawyków potrzebne jest również odpowiednie środowisko pracy, ekosystem biura, wartości w firmie oraz zrozumienie wagi wellbeingu. Dążenie do harmonii jest o wiele łatwiejsze, gdy zależy na niej nie tylko samemu pracownikowi.

– Dobre samopoczucie jest niezwykle ważne w środowisku pracy. Możliwość odczuwania komfortu w tym, co robisz, zwracania się do przełożonych z wyzwaniami i poczucie, że twoje potrzeby są brane pod uwagę, jest tym, co pomaga odnieść sukces. Zauważyłam, że istnieją dwa główne obszary, które można łatwo poprawić w tym aspekcie. Pierwszym z nich jest słuchanie. Ważne jest prawdziwe, aktywne wsłuchiwanie się w potrzeby i obawy, gdy są wyrażane oraz branie ich pod uwagę przed przemyślaną reakcją. To może przynieść wiele korzyści. Drugim jest mówienie – przeprowadzenie niezbędnych rozmów, zamiast zakładania, że sprawa przeminie wraz z kolejnym wydarzeniem. Takie nastawienie zdecydowanie może pomóc w szybszym i łatwiejszym znalezieniu porozumienia i rozwiązań – komentuje Naomi.

Poza pracą

Naomi Tucker mieszka w Appleton w stanie Wisconsin. Swoje miasto nazywa „prawdziwym klejnotem, pełnym zakątków do odkrycia oraz malowniczych szlaków, rzek i jezior". W wolnych chwilach uwielbia czytać. Spytana o podzielenie się tytułami ulubionych książek, takich które wywarły największy wpływ na jej podejście do życia i kariery, odpowiada z ekscytacją, że mogłaby wymieniać je w nieskończoność. – Jestem zapaloną czytelniczką. Dzieła takie jak „Atomic Habits" czy „Free to Focus" to pozycje, które z czystym sumieniem mogę polecić każdemu. Jestem bardzo wdzięczna liderom, którzy mają odwagę, by opisać swoje życie i doświadczenia w książce, z której możemy się potem wszyscy uczyć – przyznaje. Ale to nie wszystko. Dodatkowo jest miłośniczką plaży, podróżowania, zumby, a od czasu do czasu delektuje się lampką Pinot Noir.

Abigaila Kruszyk

Zdjęcia: Marko Delbello Ocepek