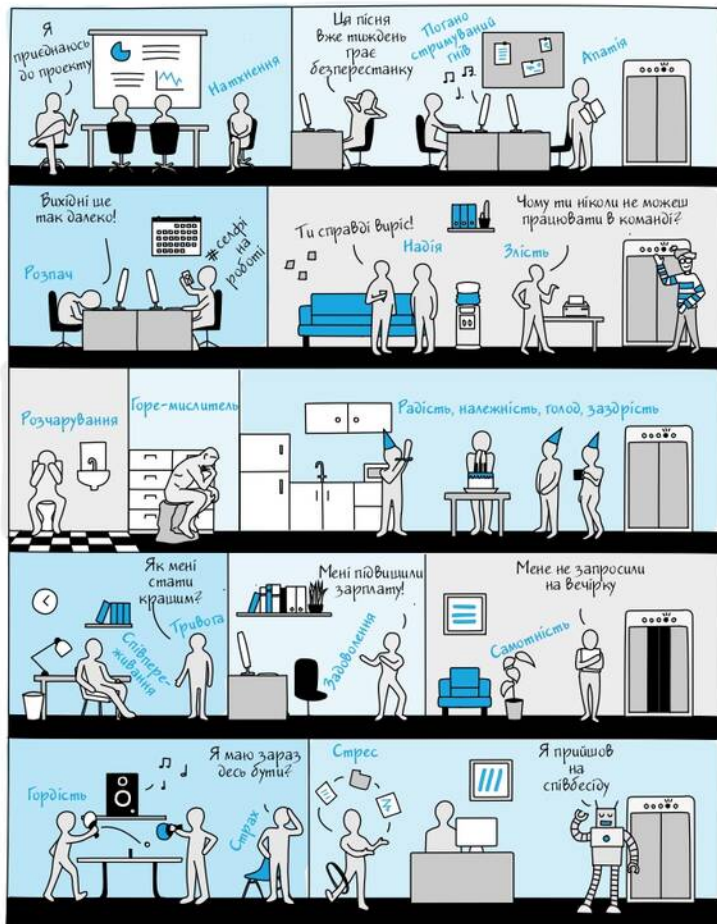


Зміст

<i>Розділ 1.</i>	Майбутнє за емоціями	9
<i>Розділ 2.</i>	Здоров'я	23
	Менше захоплюйтеся роботою: чому, зменшуючи пристрасть до роботи, стаємо здоровішими	
<i>Розділ 3.</i>	Мотивація	51
	Надихайте себе: чому ви застрягли та як почати рухатися вперед	
<i>Розділ 4.</i>	Ухвалення рішень	79
	Почуття — це частина рівняння: чому увага до емоцій сприяє хорошим рішенням	
<i>Розділ 5.</i>	Команди	107
	Психологічна безпека передусім: чому як важливіше за <i>хто</i>	
<i>Розділ 6.</i>	Спілкування	135
	Ваші почуття — це не факти: чому не варто бути емоційними щодо емоцій	
<i>Розділ 7.</i>	Культура	169
	Емоційна культура починається з вас: чому маленькі вчинки мають велике значення	
<i>Розділ 8.</i>	Лідерство	197
	Будьте вибірково вразливі: чому як має значення	
	<i>Підсумки</i>	220
	<i>Нові правила емоцій на роботі</i>	223
	<i>Більше інформації про емоції</i>	226
	<i>Оцінювання емоційних схильностей</i>	233
	<i>Подяки</i>	239
	<i>Примітки</i>	243

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ДЕНЬ В ОФІСІ



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розділ 1

МАЙБУТНЄ ЗА ЕМОЦІЯМИ

[>>> Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Коли Говард Шульц повернувся до керівництва Starbucks у 2008 році, після восьмирічної перерви, він плакав. Не на самоті, заховавшись у кабінці туалету або зачинившись у своєму кабінеті, а перед усією компанією.

Щоденні продажі стрімко падали. Два генеральні директори, попередники Шульца, збільшили компанію карколомно швидко, але коли у 2007 році настала рецесія, підвалини нашвидкуруч створеної імперії почали хитатись.

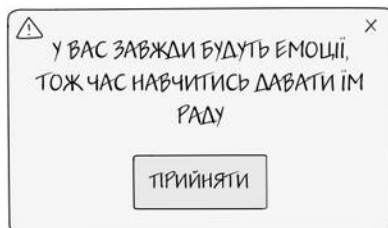
Перед своїм поверненням Шульц ночами лежав у ліжку, вдивляючись у стелю і ламаючи голову над тим, що скаже першого ж дня як генеральний директор. Він відчайдушно хотів запевнити десятки тисяч співробітників, що їхньому добробуту нічого не загрожує. Та підвищення морального духу не було просто стратегічним кроком; він відчував особисту відповідальність за добробут людей, які працювали у Starbucks. Шульц, який виріс у бідності і спостерігав, як його батьки намагалися звести кінці з кінцями, знав, як люди залежать від своєї роботи.

Вийшовши на сцену, він зрозумів, що його співробітникам потрібно побачити вразливість людини, якій вони довіряють вирішення своїх проблем. Справді, він був у розпачі від того, куди скотився бізнес за час його відсутності, і відчував, що люди мають право знати про це. Шульц вирішив зняти маску, яку дуже мало працівників — що й казати про генеральних директорів — знімає перед своїми колегами. Відсунувши формальності, він дав волю сльозам.

Сльози іноді можуть сприймати як маніпуляцію і голий розрахунок. Але Шульц завдяки емоційному інтелекту поєднав моменти вразливості зі словами впевненості після того: він представив свій план повернення і попросив працівників дати на нього відгук. Того місяця Шульц отримав понад п'ять тисяч листів зі словами вдячності. До 2010 року сонце засяяло для Starbucks як ніколи: акції стали найдорожчими за всі часи.

Більшість із нас дуже недооцінює обсяг і масштаб емоційних потреб, які ми приносимо із собою на роботу. Окрім взаємин керівник-підлеглий, емоційна динаміка впливає на мотивацію, здоров'я, ухвалення рішень і багато іншого. А проте багато хто ігнорує ці емоції. Чому ж, міркуючи про професіоналізм, ми впевнені, що варто придушувати всі почуття?

Цю книжку написали дві подруги, які затямили — хоча й не безболісно — важливість визнання емоцій на роботі. Коли ми* дістали першу роботу, то гадали, що професіонали не помиляються, не метушаться і точно нічого не відчувають. Та скоро ми зрозуміли, що такий погляд нереалістичний і перепиняє шлях до відчуття звершення і, зрештою, до нашого успіху.



* Примітка про «ми»: цю книгу написали дві авторки. Здебільшого ви бачитимете у ній першу особу множини, окрім випадків, коли ми розповідаємо історію — тоді переходимо до першої особи однини і зазначаємо: Ліз або Моллі.

Розділ 2

Здоров'я

МЕНШЕ ЗАХОПЛЮЙТЕСЯ РОБОТОЮ:

чому, зменшуючи пристрасть
до роботи, стаємо здоровішими



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Скільки із цих тверджень про вас?

- У вас виникає тривога, якщо ви не перевіряли робочої електронної пошти десять хвилин.
- Коли друзі запитують, як у вас справи, ви починаєте дуже детально розповідати про проблеми на роботі.
- Пізніше вам сняться ці проблеми.
- Думки про роботу не полишають вас за вечерею, у спортзалі і в ліжку перед сном.
- Ваш настрій майже повністю залежить від того, як справи на роботі.

Якщо ваша відповідь «багато», то час дослухатись до поради Дрейка⁵: «Вам потрібно зав'язати з роботою».

Настільки перейматись роботою нездорово, та й не допомагає нікому. Це змушує нас незначні проблеми сприймати як виняткові, а випадкові зауваження брати близько до серця. Не лише лідери, жінки або Діви переймаються занадто: можна бути надміру прив'язаним до будь-якої роботи будь-якого рівня. Саме тому перше з наших нових правил емоцій на роботі таке: **менше захоплюйтеся роботою**.

Менше перейматись — це чудове рішення щодо багатьох болісних проблем. Вам не бракує повітря в легенях, і ви не задихаетесь від переживання перед важливою презентацією. Некомпетентні

партнери по команді не доводять вас до сліз розпачу. Ви справді відкладаєте телефон на побаченні, і вас не переслідує робочий СШП*, коли ви піднімаєтесь до Мачу-Пікчу.

ХВОРОБИ СУЧАСНОГО ПРАЦІВНИКА



Вигорання
третього ступеня



Поштова діарея



Алергія на спільну
роботу



Головний біль
через розширення
компанії

«Менше захоплюйтеся роботою» — не означає «махніть рукою на свою роботу». Це означає — почніть *більше* дбати про себе. Це означає — знайдіть час для людей, яких любите, для спорту і для відпустки, яку не псує почуття провини за відпочинок. Насправді дуже мало людей озирається на своє життя і шкодує, що не залишились в офісі до десятої вечора.

Важко навчити себе менше перейматись роботою, не знайшовши корінь проблеми. Чому ми стали мучениками на роботі?

1. Ми вважаємо, що єдиний спосіб досягти успіху — це ніколи не припиняти працювати. Ми боїмось, що навіть невелика зупинка зруйнує нашу кар'єру.

* Страх щось пропустити. Тепер у вас не буде СШПі про СШПі.

Розділ 3

МОТИВАЦІЯ

НАДИХАЙТЕ СЕБЕ:

чому ви застрягли та як почати рухатися вперед



[>>> Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)