

Źródło:

<https://dopierwszejpracy.pl/malgorzata-fic/zdrowa-rywalizacja-w-pracy-to-mozliwe>

Rywalizacja...

Czy rywalizacja może okazać się pozytywnym motywatorem do osiągnięcia lepszych wyników w pracy? Jak się do niej przygotować? Gdzie znajduje się zdrowa granica?

... od najmłodszych lat

Od najmłodszych lat kształtujemy postawę rywalizacji. Już w rodzinie walczymy o swoje prawa, w szkole o oceny i miejsca w konkursach, a w pracy... o pozycję i wynagrodzenie.

Rywalizacja przyjmuje różne formy – stanowczą i bezkompromisową, mobilizującą i uczciwą lub współpracującą i rywalizującą z samym sobą. Na każdego może wpływać inaczej. Niektórym będzie dodawała energii do działania i rozwoju, inni będą ją odbierać demobilizująco, jako hamujący ich możliwości stres. Dobrze jest znać swoje indywidualne predyspozycje, aby starać się stworzyć sobie odpowiednie warunki do efektywnej pracy.

... i jej niezdrowe skutki

Nieustająca rywalizacja prowadzi do silnego stresu, poczucia lęku, braku stabilizacji, wyczerpującej gotowości energetycznej oraz wypalenia zawodowego. Obniża kreatywność i elastyczność w działaniu, spowalnia proces uczenia się, a także zawęża nasze spojrzenie jedynie do rozwiązań przynoszących korzyści własnej osobie.

Atmosfera rywalizacji dobrze wpływa na wykonywanie prostych zadań, jednak nie sprawdza się w przypadku bardziej wymagających i kreatywnych. Zawzięta rywalizacja mobilizuje tylko krótkofalowo. Po dłuższym czasie daje niekorzystne

skutki – obniża efekty pracy, a także psuje relacje i ogólną atmosferę w pracy. Warto więc szukać złotego środka.

... w korzystnej odsłonie

Rywalizacja ma dobre strony. Wiele wielkich osiągnięć zostało dokonanych dzięki ścieraniu się różnych poglądów. W umiarkowanym stopniu działa więc ożywiająco, dodaje energii i daje radość. Dobrym rozwiązaniem dla pracodawców jest budowanie atmosfery współpracy w firmie, a rywalizowanie z konkurencją. Bycie lepszym jako zespół jest mobilizujące. Oczywiście ważne jest, aby każdy wyróżniał się także indywidualnymi talentami. Warto je dostrzegać, wzmacniać i rozwijać, aby cała drużyna odnosiła sukces.

Ponadto dobra rywalizacja wzmacnia ambicję i chęć odnoszenia zwycięstw. Jeśli w pracy koncentrujemy się tylko na tym, żeby było miło, nie osiągniemy świetnych wyników. Warto doceniać motywujące do działania środowisko zawodowe.

... z sobą samym

Najbardziej korzystna jest rywalizacja z samym sobą (choć wiadomo, że w tym przypadku także należy zachować umiar). Przez porównywanie się z własną osobą dostrzegamy swój rozwój. Widzimy, co udało nam się nauczyć i wypracować. Łatwiej jest nam dostrzec na jakim etapie aktualnie znajdujemy się w osiągnięciu wyznaczonych celów. Zawsze możemy wzorować się na bardziej doświadczonych i wykwalifikowanych osobach, obserwować ich działania i decyzje, jednak porównywanie się z nimi zazwyczaj jest nietrafne i przysłania właściwy dla nas kierunek.

Więc... obserwujmy siebie oraz własne predyspozycje. Indywidualnie oceniamy każdą sytuację. Nie pozwalajmy, aby wpływ na nas miały krytyka lub pochwały. Doceniajmy swoje, choćby najmniejsze, sukcesy i pozwalajmy sobie na popełnianie błędów. Taka rywalizacja z samym sobą jest nie tylko mobilizująca, ale także dająca najwięcej satysfakcji.