

Pozitif Zeka Üzerine...

Beynimizin bizi sabote edebildiğini fark etmiş miydiniz?

Tüm yaşamınız boyunca kendi kendinizi eleştiren kendi kendine yargı veren bir tarafınız olduğunu fark etmiş miydiniz? “Ben böyleyim, geç kalırım, yetişemem, beceremem zaten.” diyen kendini, başkalarını, çevresel koşulları eleştiren “YARGILAYICI” bir taraf olduğunu. Bireylerin ve ekip-lerin ancak %20’si kapasitelerinin tamamını kullanabiliyorlar. Kalan % 80 ise değerli zamanlarını ve enerjilerini “ortalama” sonuçlar elde edebilmek için harcıyorlar.

Bu konu üzerine çalışan Canan Pişkin ile Genç Mühendisler Komisyonu aracılığıyla verimli bir seminer gerçekleştirdik. Canan Pişkin, Davranışsal Değişim Yönetici Koçu olarak hizmet vermektedir. Müfettiş olarak başladığı 20 yıllık Bankacılık kariyerinde Risk Yönetimi ve Finansal Kontrol alanlarında çalışmıştır.

Potansiyelimizin ancak bir kısmının başarıya dönüşmesi “POZİTİF ZEKA” skorumuza bağlıdır. Pozitif Zeka ise; Sabotörlerimizi ne kadar dinlediğimiz ile ilgilidir.

Bahsi geçen Sabotörlerden her insanda bulunan baş sabotör “YARGILAYICI” kendini 3 şekilde gösteriyor bunlar hocamızın örnekleriyle;

- Kendini yargılama: “Ben böyle-

yim hep geç kalırım, gece geç yatarım, sabahları uyanamam”

- Diğer insanları yargılama: “Yönetim her işimde ensembledir o yüzden başarılı değilim, ailem bu bölümü seçtirdi onlar hep böyle”

- Çevresel koşulları yargılama: “Bir benim başıma geldi herkesin sınavı kolay bi benimki zor”, “Taşındım çevrem değişti hep ondan başarısızım”

Diğer sabotörler örnek açıklamaları ile şu şekildedir:

1. Kontrol eden: “Kontrol etmezsem, hiçbir şey iyiye gitmez” diye kendini şartlandırmış

2. Aşırı başarı bağımlısı: Sürekli başarılı olmak isteyen aynı zamanda aşırı görev adamı, başarıyı elde edip hafif mutluluk yaşar hemen ardından bir sonraki başarıya ulaşmak için koşar mutsuzluğa dönüşmesi çok kısadır

3. Huzursuz: Yerinde duramayan her işe koşan ama hiçbir şeyi tam olmayan, bütün eğitimlere kaydolup çoğunu tamamlayamadan hatta tamamlayınca da aklında kalmadan bitiren

4. Erteleyici: Her işi erteler istediği sonucu alamaz çok büyük stres yaşar sağlam bir bakış açısıyla çalışmadığı için her seferinde takdir alamaz

5. Kurban: Kendisini her durumda kurban olarak görür “Zorlu yöneticiler hep benim başıma geliyor dünyanın tek şanssız benim” gibi



6. Aşırı rasyonel: Tahmin edilemeyen etkileri kabul etmez duyguya yer yoktur

7. Mükemmeliyetçi : “İki kere ölçüp bir kere keseyim” kurala odaklı başka seçenek yokmuş gibi gören

8. Memnun eden: Başkalarını mutlu edince mutlu olduğunu düşünen, işyerinde kendi işi yoğun olsa dahi herkesin işini yapan sevilmesinin arkasında herkesi memnun etmesinin yattığını düşünen

9. Aşırı tedirgin: Sürekli kontrol mekanizması geliştirir vaktinin çoğunu başına gelebilecek kötü olaylara karşı önlem almakla geçirir

Performansımızı, yaşam kalitemizi etkileyen bu sabotörleri 3 adımda yönetmekse mümkün;

1. Sabotörleri yakalama: Kendinizde hangi sabotörlerin baskın olduğunu tespit edin, bunu yapmak için linkteki anket yardımcı olabilir (<https://assessment.positiveintelligence.com/saboteur/overview>)

2. Kendini Yönetme: Sabotörlerin sizi ele geçirdikleri anları tanımlayın, ne şekilde ortaya çıkıyorlar

3. Erdemi seçme: Olaylara ve durumlara erdemli bir bakış açısı ile bakmak “Başımıza gelen her olay ve şart bize bir hediye veya fırsattır” diye görebilmek

Bolca bilgilendirici ve geliştirici semineri için Canan Pişkin’e teşekkürlerimizi sunarız. Genç Mühendisler komisyonu hız kesmeden etkinliklere devam etmektedir.

