

EDİP URAS

POZİTİF LİDERLİK

Zihni, duyguyu ve eylemi aynı hizaya getiren, kendi enerji halinizi tanımanıza ve yönetmenize yardımcı olan bir çalışma kitabı.

Hazırlayan: **Edip Uras**

edipuras.com

Bu çalışma kitabının kavramsal çerçevesi, Rob-Jan de Jong'un "Positive Leadership" başlıklı çalışmasından ilham alınarak Edip Uras tarafından özgün olarak geliştirilmiştir.

Pozitif Liderlik Nedir?

Sürekli iyimser olmak ya da zorlukları görmezden gelmek değil.

Pozitif liderlik, kendinizi — enerjinizi, dikkatinizi, duygularınızı — bilinçli olarak fark edip yönetebilme ve bu sayede hem kendinize hem ekibinize en çok değer katacağınız hale gelebilme becerisidir. Zor bir haberi vermek, gergin bir toplantıyı yönetmek ya da art arda gelen krizlerin ortasında net kalabilmek — hepsi bu beceriyi gerektirir.

Bu beceri iki temel unsura dayanır:

Fark etmek: O an hangi ruh halinde olduğunuzu, bu halin nereden geldiğini ve nasıl bir performansa yol açtığını görebilmek.

Yönetmek: O hali değiştirmek ya da güçlendirmek için elinizde somut, denenmiş, size özgü araçların olması.

Bu çalışma kitabı, önce kendi enerji ve motivasyon halinizi tanımanıza; ardından baskı, stres ya da tükenmişlik anlarında başvurabileceğiniz kişisel bir "araç kutusu" oluşturmanıza yardımcı olmak için tasarlandı. İçindeki hiçbir soru doğru ya da yanlış cevap aramaz — amaç, kendinizle dürüst bir şekilde oturup birkaç dakika geçirmenizdir.

Enerji ve Anlam Matrisi

Performansımız yalnızca enerji düzeyimize değil, o enerjinin neyle beslendiğine de bağlıdır.

Aşağıdaki dört hal, sabit kişilik tipleri değildir — gün içinde, hatta bir toplantıdan diğerine geçerken bile aralarında gidip gelebileceğiniz geçici durumlardır. Amaç hepsini "iyi" ya da "kötü" diye etiketlemek değil, o an hangisinde olduğunuzu erken fark edebilmektir.

YÜKSEK ENERJİ · YÜKSEK ANLAM

Akış Hali

Yaptığınız işin sizin için gerçekten önemli olduğu, enerjinizin doğal ve sürdürülebilir şekilde aktığı haldir. Zorluklar sizi yormaz, çünkü bir amaca hizmet ettiğinizi hissedersiniz.

Odaklı · Yaratıcı · Cömert · Meraklı · Kararlı

YÜKSEK ENERJİ · DÜŞÜK ANLAM

Zorlama Hali

Enerjiniz yüksek, ama bu enerji "kanıtlamak", "kaybetmemek" ya da kontrolü elden bırakmamak gibi dışsal bir baskıdan besleniyor. Dışarıdan üretken görünse de, sürdürülemez.

Gergin · Sabırsız · Rekabetçi · Kontrolcü

DÜŞÜK ENERJİ · YÜKSEK ANLAM

Sabır Hali

İşin anlamına hâlâ inanıyorsunuz, ama yorgunsunuz. Görev bilinciyle, dışınızı sıkarak devam ediyorsunuz. Kısa vadede idare eder; uzun vadede dinlenmeye ihtiyacınız var.

Sadık · Sabırlı · Sessiz · Yorgun

DÜŞÜK ENERJİ · DÜŞÜK ANLAM

Tükenme Hali

Ne enerji ne de anlam kalmış; günü kurtarma modundasınız. Bu haldeyken alınan kararlar genelde pişmanlıkla sonuçlanır — çünkü karar veren siz değil, yorgunluğunuzdur.

Bezgin · Kopuk · Şikayetçi · Geri Çekilmiş

Küçük bir alıştırmaya: Bugüne kadar geçirdiğiniz gün içinde bu dört halden kaçına uğradınız? Genelde hangisinde daha uzun kalıyorsunuz?

Kendinize Sorun

Aceleyle getirmeyin — bu sayfa için kendinize gerçekten birkaç dakika ayırın.

1 Son 6-12 ayda "Akış Hali"nde olduğunuz bir anı hatırlayın. O anda neler farklıydı — ortam, kişiler, işin kendisi?

2 Sizi en çok "Zorlama" ya da "Tükenme" haline iten tetikleyiciler nelerdir? (Belirli bir kişi, iş yükü, belirsizlik...)

3 Ekibinizden biri şu an hangi halde olabilir? Bunu nereden anlıyorsunuz — davranışlarından mı, söylediklerinden mi?

4 "Sabır Hali"nden çıkıp yeniden "Akış Hali"ne dönmek için genelde neye ihtiyaç duyarsınız?

Başa Çıkma Stratejileri Kütüphanesi

Hepsini uygulamanız gerekmiyor — size uyan 3-5 taneyi bulmanız yeterli.

BEDENSEL YENİLENME

Düzenli bir uyku düzeni kurmak; günde en az 20 dakika yürüyüş ya da hareket; suyu ve dengeli beslenmeyi ihmal etmemek; yavaş, derin nefes almak; kafeini öğleden sonra azaltmak.

ZİHİNSEL YENİDEN ÇERÇEVELEME

Günün sonunda üç şey için minnettarlık listesi yazmak; bir kararın artı ve eksilerini kâğıda dökmek; "bunu bir yıl sonra nasıl hatırlayacağım?" diye sormak; güçlü yönlerinizin bir listesini çıkarmak.

SOSYAL BAĞLANTI

Güvendiğiniz biriyle on beş dakika konuşmak; net bir şekilde "hayır" diyebilmek; yardım istemekten çekinmemek; bir ekip üyenize somut bir teşekkür iletmek.

YARATICI BOŞALIM

Yazmak, çizmek ya da fotoğraf çekmek; müzik dinlemek ya da bir enstrüman çalmak; spor yapmak; sizi gerçekten güldürecek bir şeye vakit ayırmak.

SINIR VE ÖNCELİK YÖNETİMİ

Gününüzü en önemli üç göreve göre planlamak; takviminizde yalnızca size ait bir zaman bloğu oluşturmak; "acil" olanla "önemli" olanı ayırt etmek; gerektiğinde bir görevi ertelemek ya da devretmek.

Kendi Repertuvarınızı Oluşturun

Önceki sayfadaki listeye bakarak üç sütunu doldurun.

Sık Kullandıklarım	Denemek İstediklerim	Bana Uymayanlar

Eylem Planı

Bu hafta hangi somut adımı atacaksınız?

Hangi stratejiyi deneyeceksiniz?

.....

Ne zaman ve nerede uygulayacaksınız?

.....

Sizi buna kimin hatırlatmasını istersiniz?

.....

TARİH

İMZA

.....

.....

EDİP URAS

edipuras.com

İletişim: edip@edipuras.com

Instagram: [@edip.uras](https://www.instagram.com/edip.uras) | LinkedIn: Edip Uras

© Edip Uras — edipuras.com. Bu çalışma kitabının kavramsal çerçevesi, Rob-Jan de Jong'un "Positive Leadership" başlıklı çalışmasından ilham alınarak özgün olarak hazırlanmıştır. Bu doküman edipuras.com eğitim içerikleri kapsamında kullanılmak üzere tasarlanmıştır ve izinsiz çoğaltılamaz.