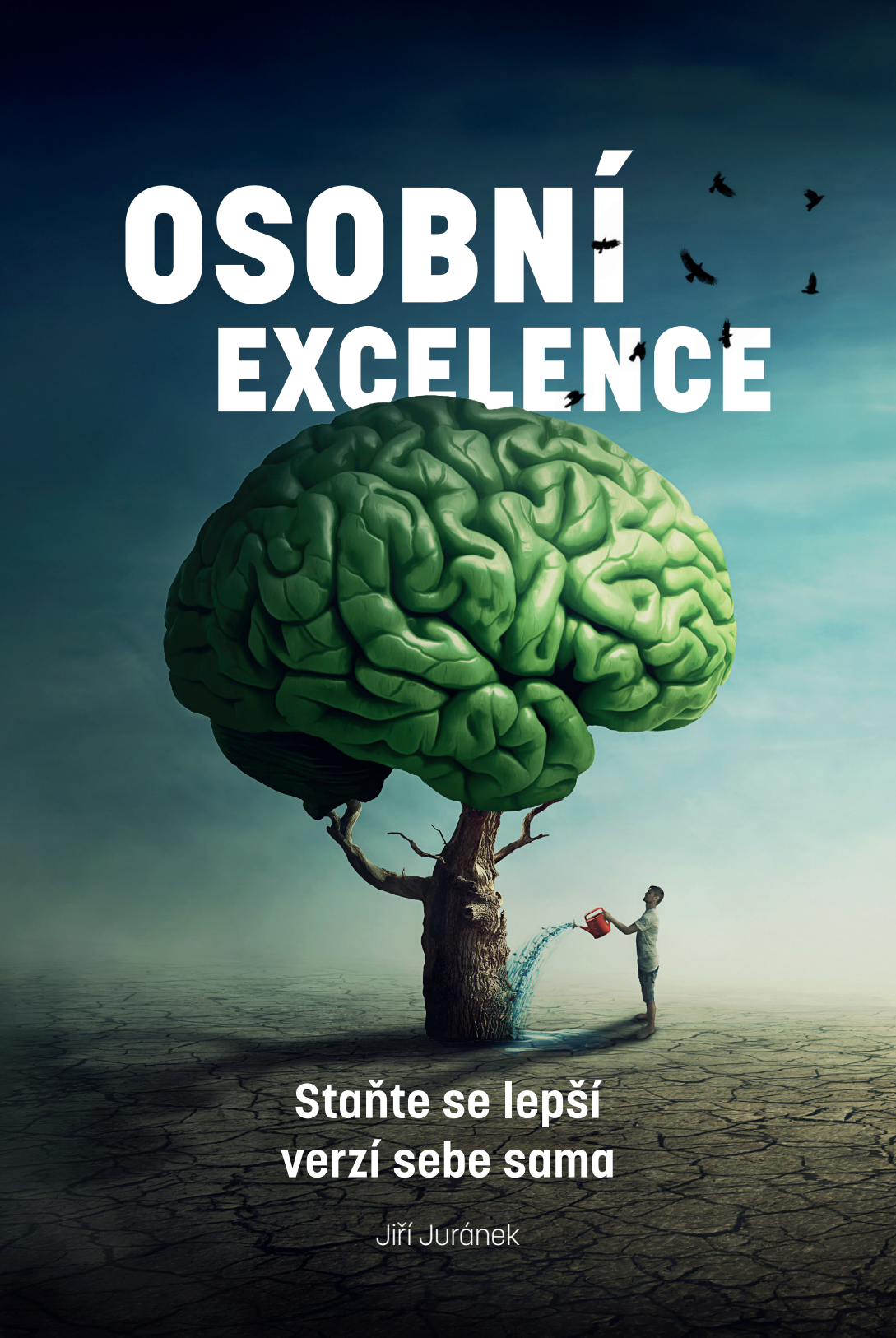
OSOBNÍ EXCELENCE



Staňte se lepší verzí sebe sama

Jiří Juránek

Jiří Juránek

OSOBNÍ EXCELENCE:

STAŇTE SE LEPŠÍ VERZÍ SEBE SAMA

BEX business excellence

Copyright © Jiří Juránek, 2024
Ilustrace na obálce © Psychopath
Design obálky: Jakub Vaculík, 2024
Ilustrace uvnitř knihy © Jiří Juránek, 2024
ISBN 978-80-909396-1-5

Věnováno Natálii,
mé úžasné ženě:

Bez Tvé podpory
bych nikdy neopustil
klidné vody „korporátu“.

Obsah

Slovo úvodem 14
1. Proč osobní excelence? 20
Představení konceptu osobní excelence 24
Inspirace z EFQM modelu pro váš život 27
Kulturní kontext osobní excelence 28
2. Vaše poslání a vize 32
Úvod do poslání a vize 33
Využívejte vzory jako inspiraci 50
Jak najít a formulovat svou osobní vizi? 54
Brainstorming dopadu – jaký dopad mají mít vaše aktivity? ... 76
3. Dlouhodobý plán 78
Cílevědomost - definování jasných a měřitelných cílů 79
Monitorování a průběžné hodnocení plnění cílů 83
Projektový management jako důležitý
správce strategických iniciativ 93
Využití technologických nástrojů pro
plánování a sledování cílů 106
4. Sebemotivace:Váš vnitřní motor na cestě za úspěchem 110
Sebemotivace! 113
Techniky pro rozvoj sebemotivace 117
5. Sebepozorování: cesta k sebepoznání 122
Vědomé sebepozorování 125
Emoční inteligence 130
Sebereflexe a učení se z chyb 135
6. Osobní rozvoj & akce: od myšlenky k realitě 138
Příprava plánu akcí 146
Mít vše hotovo, aneb ovládnutí svých „tudúček“ 149
Osobní rozvoj: zaměřte se na to, co doopravdy potřebujete 152

7. Výkon: klíč k mimořádným úspěchům 164
Pět fází přijetí změny 169
8. Transformace: cesta k lepšímu já 180
9. Výsledky: plody vaší cesty k excelenci 190
10. Neustálé zlepšování: cesta, která nikdy nekončí 200
Kaizen: vaše cesta k neustálému zlepšování 202
11. Růst potenciálu: odemkněte svou nejlepší verzi 206
Vaše cesta k osobní excelenci 212

Předmluva

Často při svých přednáškách provokuji větou: „Starejme se více o naše nejbližší domovy! A to nejsou ty stavby z cihel ale naše tělo, mysl a duše“.

Současná doba je charakteristická svou klipovostí, honbou za potěšeními, emočním oploštěním, sníženou odolností ať již psychickou tak fyzickou a mnohými dalšími parametry, které bohužel často vedou k jakémusi „chaosu našeho vnitřního světa“.

Proto je velmi důležité, vlastně nutné, o tento svět cíleně a s rozumem pečovat a zároveň si udržet vysokou výkonnost v dané roli. Nejen z výše uvedených důvodů potřebujeme oporu – něco, co nám pomůže najít rovnováhu, smysl, a především cestu k životní spokojenosti.

Kniha, kterou držíte v rukou, není jen průvodcem, ale i praktickým nástrojem pro dosažení osobní excelence. Jiří Juránek se ve své práci opírá o vlastní bohaté zkušenosti, hluboké sebereflexe a systematický přístup, inspirovaný principy EFQM modelu. Díky tomu nabízí čtenářům unikátní metodiku, jak transformovat své sny v realitu a stát se nejlepší verzí sebe sama.

Osobní excelence není statický stav, kterého lze dosáhnout, protrhnout cílovou pásku, získat pohár či dosáhnout nějakého čísla. Jde o nastavení subjektivního světa vedoucí k nekonečnému procesu zlepšování se. Ano, vždy můžeme být lepší! Proto se jedná o nastavení, které vede k nekonečné motivaci na sobě pracovat. Je to jedna se základních vlastností těch nejlepších – být „nespokojeně spokojený“.

Jiří nás provádí příběhem svého vlastního poznání. Ote-

vřeně sdílí nejen úspěchy, ale i těžkosti, včetně zdravotních kolapsů a momentů vyhoření. Právě tyto výzvy ho přiměly k přehodnocení životních priorit a k vytvoření modelu osobní excelence. Tento přístup spojuje klíčové aspekty osobního rozvoje – od stanovení poslání a vize, přes sebereflexi a plánování, až po praktickou akci vedoucí k měřitelným výsledkům. Vše doplňuje jasnou strukturou a praktickými cvičeními, která umožňují čtenářům aplikovat poznatky do každodenního života.

Kniha Osobní excelence se nesnaží nabízet univerzální recepty na štěstí. Naopak vybízí k zamyšlení nad tím, co je pro každého z nás opravdu důležité. Povzbuzuje čtenáře, aby hledali vlastní cestu, a poskytuje nástroje, jak si tuto cestu nejen vytyčit, ale také po ní vytrvale kráčet. Autor sází na jednoduchost a efektivitu: každý krok, který v knize popisuje, je snadno uchopitelný a proveditelný.

Nečekejte složité teorie ani abstraktní koncepty. Jiří Juránek píše s lehkostí a osobní angažovaností. Přesvědčí vás, že cesta k osobní excelenci není výsadou vyvolených, ale možností pro každého, kdo je ochoten přijmout zodpovědnost za svůj život. Ať už čelíte pracovním nárokům, hledáte životní balanc nebo toužíte po seberealizaci, tak právě tato kniha je vaší příležitostí ke změně.

Věřím, že v této knize najdete inspiraci a odvahu k proměně. Připojte se k autorovi na této cestě, která může být stejně náročná jako osvobozující. Výsledky však stojí za to – nejen ve formě dosažených cílů, ale především v hlubším pochopení sebe sama.

Hodně štěstí na cestě k osobní excelenci!

Marian Jelínek

úvod

Slovo úvodem

Kilometry na D1 ubíhají a mně je čím dál tím víc zle. Moje tvář ve zpětném zrcátku naprosto zesinala a začal jsem mít neskutečné křeče v břiše. Motá se mi hlava. Jsem na třicátém osmém kilometru směr Praha, nejbližší benzínka je osm kilometrů daleko. Volám ženě a vysvětluju jí, co se mi děje. Chce mě vidět, tak spouštím na iPhone facetime. „Okamžitě volej záchranku," říká žena, když mě uvidí a já zavěsím. Pět kilometrů a já mám pocit, že musím okamžitě zastavit. Ploužím se v pravém pruhu a kamion za mnou to psychicky nezvládá a s houkáním klaksonu mě předjíždí. Musel se tomu idiotovi ve sportovním autě, který jede 80 km/h neskutečně smát.

Paní na 155 je vlídná a okamžitě vysílá záchranku na smluvené místo. Dojíždím na benzínku, vidím mlhavě. Zastavuju na parkovišti a otevírám dveře. Zkouším vstát, ale okamžitě mě to vrací na sedadlo. V tu chvíli už nemůžu nic. Mám pocit, že se propadám někam hodně hluboko.

„Pane, můžete vstát," ptá se milý ženský hlas a já ztěžka otevřu oči. Svítí mi do nich baterkou. Kývnu, že to zvládnu. Prosím zamkněte auto, říkám, ale vlastně ani nevím, jestli jsem to doopravdy řekl nahlas. Muž do vysílačky říká, že vezou muže ve středním věku v prekolapsovém stavu. Ve své neznalosti si dedukuju, že pre znamená před, takže jsem před kolapsem. Sláva, tak to je asi dobrý. Cestu v sanitce si už nepamatuju, probírám se, až když mě hážou z jednoho lehátka na druhé na JIPce.

Skončil jsem v benešovské nemocnici, daleko od domova. Díky kapačce jsem schopen opět přemýšlet. Paráda, zjistíme, co se stalo a já můžu jet domů. To jsem ještě nevěděl, že tam budu celých pět dní a že mě čeká komplexní vyšetření. Neplánovaný wellness by se hodil, jen v jiném prostředí.

A to jsem si brzy ráno říkal, že je to po dlouhých náročných dnech první den, kdy se fakt těším. Ráno svítilo slunce, na ces-

tu z Brna do Prahy jsem se rozhodl vytáhnout z garáže svůj sporťák a pustil jsem svou oblíbenou hudbu. Dneska to mělo být o vzdělávání, měl jsem v plánu neřešit maily ani telefonáty, měl jsem trávit čas se zajímavými lidmi...

Závěr? Vyčerpání organismu, pár hraničních výsledků v krvi, ale jinak zdráv. Moje pracovní tempo mě dohnalo do nemocnice. Už potřetí. Poprvé v jednatřiceti, pak v sedmatřiceti a naposled ve třiačtyřiceti. Říká se 3x a dost. Až na to, že vůbec! I když jsem změnil spoustu věcí, letos v únoru dlouhodobý stres způsobený toxickým prostředím mě dohnal do náruče záchranky znovu. Vestibulární syndrom se projevuje tak, že se vám začne točit hlava takovým způsobem, že nejste schopni vstát. U mě to provázelo pískání v uchu a následné ohluchnutí. Odborníci tomu říkají Meniér. Takže něco, co opravdu chcete zažít. Long story short - sedím v čekárně a sestřička mě bere na vyšetření ucha.

Je velmi výmluvná a říká mi: „Tak další stresař?"

A já na to: „Stres máme přece všichni."

„To ano, ale jestli se vám to projevilo takhle, tak vás čeká už jen víte co?" neusmívá se, a nevidím ani náznak vtipu.

„Infarkt?" hádám.

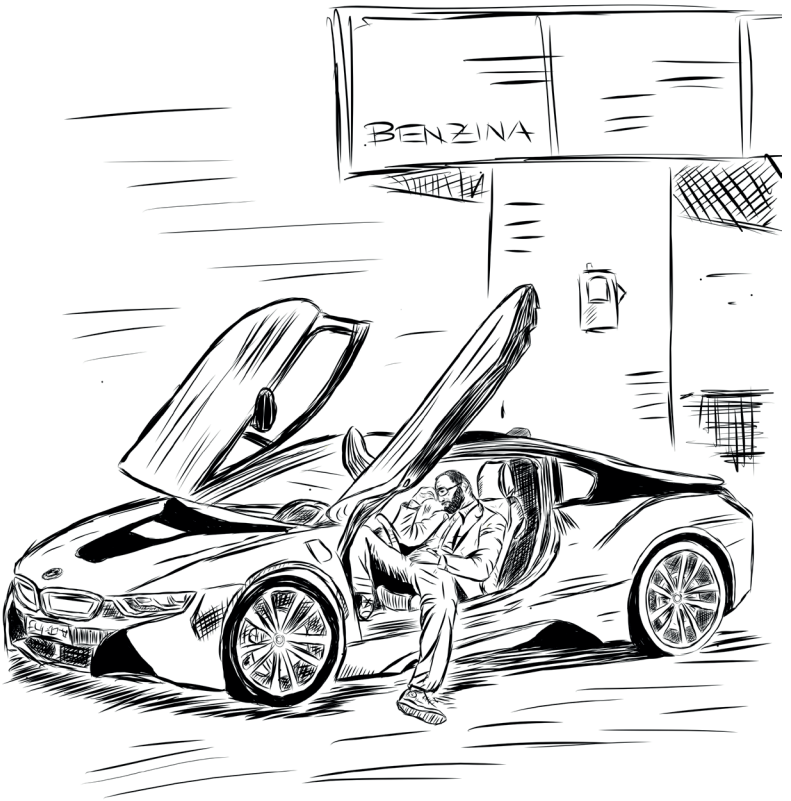
„To jsme tu už taky měli. Pracovní nasazení?" ptá se a tentokrát se už usmívá, i když se mi nedaří z její tváře vyčíst, zda má nějaké hlubší zkušenosti nebo jsem jen další případ z mnoha jiných.

Přikyvuji na souhlas.

Doktor mi později v ordinaci řekne bez mrknutí oka velmi nepěkný verdikt: „Musíte změnit práci. Nebo vás to zabije."

... Je na čase něco změnit!

...Třeba napsat knihu!



Sedím na terase, je neděle, časné odpoledne a léto se zatím ještě nechce vzdát. Na teploměru je třicet stupňů. Odpolední káva stojí na stole, z malého přenosného reproduktoru na klavír vyhrává Duke Ellington ve skladbě I'm Beginning to See the Light. Na práci mám nejraději klid a ticho, ale protože je kniha hotová a chybí jen úvod, rozhodl jsem se pustit si klasický jazz. A právě při této písni jsem si uvědomil, jak moc se mění plány, kolik se toho změnilo v mém životě za posledních osm let. A je to pár let pádů, úspěchů, pádů a nových začátků. A věřím, že vás tímto mohu přivítat na začátku neobyčejné

cesty, která vás provede hlubokými vodami osobního rozvoje a osobní excelence. Stejně jako housenka se musí zakuklit a teprve poté se vylíhne coby nádherný motýl, musíme i my projít osobní transformací, která nám pomůže vybudovat přesně takový život, jaký si přejeme.

Tato kniha je esencí mého dosavadního poznání a zkušeností. Je výsledkem mnoha let praxe, studia a nekonečného zvědavého prozkoumávání toho, co to znamená žít vyvážený a plnohodnotný život. A ne vždycky se nám to daří. Žít vyvážený a plnohodnotný život.

Vždyť život je skutečně strastiplnou cestou, na které každý z nás hledá svůj smysl, úspěch a spokojenost. Stojíme před výzvami, které nás testují, zkušenostmi, které nás formují, a změnami, které nás posouvají dále. V této nekonečné snaze o dosažení výjimečnosti ve všem, co děláme, hledáme nástroje a metody, které nám umožní žít naplno.

Jak jsem psal v úvodu, prošel jsem si několika zdravotními kolapsy, vyhořeními a sériemi panických atak. Díky více než dvacetileté praxi v manažerských pozicích v různě zaměřených firmách jsem se osobně dostal do mnoha zdánlivě neřešitelných situací. Nezáleží ale na tom, kolikrát spadnete, nýbrž na tom, kolikrát se zvednete. A i když jste v situaci, kdy máte pocit, že z ní nevede absolutně žádná cesta, neklesejte na mysli. Stačí jen umět pracovat se svými myšlenkami, rozhodnout se nevzdat, a udělat z aktuální situace a stavu příležitost a posunout se tam, kde jste vždycky chtěli být. A pokud ani toto nevíte, i v tom vám poradím, a to hned v úvodních kapitolách této knihy.

A jelikož jsem měl příležitost pracovat s modelem excelence EFQM, využil jsem jeho nastavení a vytvořil si rámec osobní excelence. Stvořil jsem tak model, jak se stát lepší verzí sebe sama. A nejedná se o další teoretický koncept, ale o praktic-

kého průvodce pro každý den. Pomocí šesti klíčových kritérií vás tento rámec provede vaší osobní transformací. Od stanovení vlastní vize přes osobní rozvoj, akci až k dosahování cílů a udržování harmonie a vitality. Model osobní excelence vás podpoří na každém kroku.

Pro jednodušší práci jsem pro vás připojil řadu cvičení a tipů, abyste i vy měli možnost si vyhodnotit, jak si stojíte. Přináším vám praktické nástroje a techniky, které vám pomohou dosáhnout excelence ve vašem životě. Prostřednictvím praktických příkladů uvidíte, jak můžete zvýšit svoji efektivitu, vybudovat odolnost vůči stresu a dosáhnout osobního štěstí.

Cesta k osobní excelenci není snadná, ale je to cesta, která stojí za to. Připojte se ke mně na této nezapomenutelné výpravě a objevte, jak může osobní excelence změnit váš život. Vaše cesta ke skvostnému životu začíná právě zde, s touto knihou v ruce.

Jako autor vám přeji, abyste našli inspiraci, motivaci, a především praktické nástroje pro vaši osobní transformaci. Pojďme společně objevovat, čeho všeho můžete ve svém životě dosáhnout. A budu se samozřejmě těšit na vaši zpětnou vazbu.

Jiří Juránek
Troubsko, 8. 9. 2024

01

Proč osobní excelence?

Stuttgart – Feuerbach, Německo
9. 6. 2004, Robert Bosch GmbH

Sedíme s Walterem u stolu a on vysvětluje základní funkci modelu EFQM. Pamatuji si, jak mi to celé dávalo smysl. Na jedné straně máte aktivity a na druhé výsledky. A celé to v roce 2003 spustil úspěch pobočky v turecké Burse, která vyhrála globální cenu EFQM, a tehdy to bylo něco naprosto nečekaného a pro celý koncern naprosto prestižní záležitost. Dá se říct, že tento úspěch spustil lavinu, protože do té doby podpůrné oddělení Continuous Improvement Process (Proces neustálého zlepšování) a Bosch Production System získal dalšího brášku v podobě DBE – Deployment Business Excellence, a to nejdůležitější mělo teprve přijít.

Ale pojďme se podívat na to, co kolegové v Burse tehdy vlastně udělali. Veškeré své aktivity propojili s výsledky, ale

hlavně veškeré aktivity založili na znalosti očekávání svých zainteresovaných stran. Zeptali jste se někdy sami sebe, jestli to, na čem pracujete, přináší očekávané výsledky? Je to, co děláte, opravdu to, co máte nebo chcete dělat? Ve světě business excellence totiž platí, že si stanovujete výsledky, ke kterým potom párujete aktivity, v odborné řeči „předpoklady". Takže pokud se věnujete ve své práci nějakému procesu, model excelence zkoumá, zda jakékoliv vaše snažení přináší kýžený výsledek.

Nedávno jsem dočetl knihu Zázračný úklid od Marie Kondo. Nenápadná Japonka totiž vyvinula metodu nazvanou KonMari, kde se navrací k esencialismu, ale i cestě, jak se zbavit přebytečných věcí nejen doma, ale i ve vašem životě. A jde o velmi jednoduchou metodu. Vyndejte všechny věci z šatníku a pak každou věc vezměte do ruky a ptejte se sami sebe: „Dělá mi radost? Inspiruje mě? Obklopuji se touto věcí rád/a?" V případě negativní odpovědi se s danou věcí rozlučte. Úplně stejně to funguje s knihami, dokumenty, elektronikou a tak dále. Nedělá vám to už radost, nepotřebujete to? Pošlete to dál. Tato metoda je vlastně procesem, který má na svém konci jasný výsledek – trvale uklizené prostředí.

Zkusme jiný příklad, který je mi velmi blízký. Chcete zhubnout, ale dlouhodobě se vám to nedaří. Nastavili jste si cíl, že zhubnete 5 kg za nějaký časový úsek. To, kde selháváte, je bezpochyby proces. Něco nedodržujete. Možná jídelníček, možná tréninkový plán, možná jste se nedokázali vzdát sladkého nebo cokoliv jiného. To, že nemáte výsledky má ale příčinu v procesu. A takto to funguje i v byznysu. To, že firma nedosahuje stanovených cílů, strategií a vizí, má příčinu v „předpokladech". Tedy v lidech, kteří jsou za dané předpoklady (procesy, aktivity) zodpovědní. Nic jiného v tom není. Až takhle jednoduché to je. V tomto nastavení excelence dosáhnout nelze...

Modelu excelence jsem se začal naplno věnovat po návratu ze Stuttgartu a postupně jsem se stal nejen hodnotitelem Národních cen kvality České republiky, ale i globální ceny EFQM. A za posledních dvacet let jsem měl příležitost hodnotit více než pět desítek velmi zajímavých firem, a že jsou mezi nimi velmi známé a úspěšné značky.

Před třemi lety jsem měl diskusi v jedné společnosti na téma business excellence a jejího využití v oblasti péče o zaměstnance. A ta diskuse byla tak podnětná, že jsem se cestou autem domů začal sám sebe ptát, proč vlastně nikdo nepřevedl to, co funguje v oblasti byznysu do osobního života. Vždyť spousta doporučení může velmi dobře fungovat i v osobním životě. Možná se spoustě lidem díky tomu může podařit najít svůj směr nebo vyřešit vleklá zacyklená témata. A to ať už jde o vztahy, komunikaci, osobní nastavení nebo finance. Na to vše lze fragmenty modelu použít.

A tím to začalo. Začal jsem přemýšlet, jak by vypadala cesta k excelenci u jednotlivce. Začal jsem přemýšlet sám nad sebou, nad tím, jaké mám sny, jak jich dosahuji, co možná dělám jinak než ostatní. Díky neustálému hloubání nad tím, jak spojit spousty metod do jednoho celku postupně vytvářelo obrysy modelu osobní excelence. A slovo excelence vnímám jako výjimečnost. Něco, co je unikátní, jedinečné, skvělé. Věřím, že spousta z nás chce dosáhnout svých snů, a věřím, že model osobní excelence, může být jednou z cest, jak vytvořit a žít plnohodnotný život. Jestli to bude, nebo nebude fungovat, ukáže čas. Budu se těšit na vaše reakce a zpětnou vazbu, protože jen vy, čtenáři, mi můžete potvrdit, zda tento model dává smysl a je funkční, nebo vůbec. Budu se také těšit na případné nápady, jak model vylepšit, aby fungoval ještě lépe.

Na své cestě potkávám řadu zajímavých osobností. Spoustu lidí, kteří dosahují skvělých výsledků jak v pracovním, tak

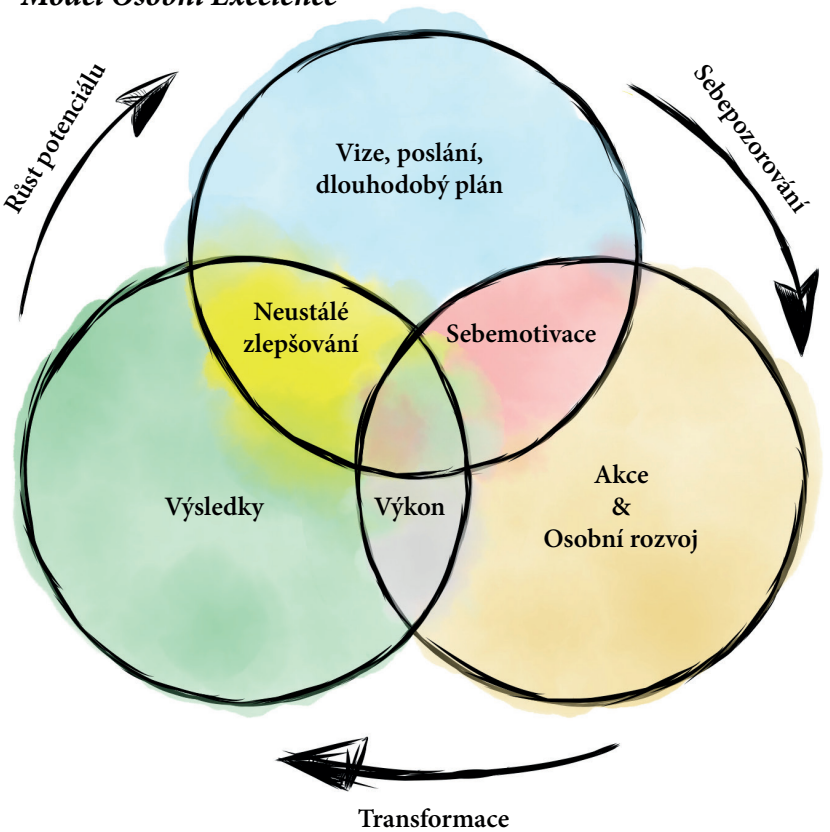
osobním životě. Často se mi ale stalo, že i když je člověk úspěšný, očekává od života vlastně něco úplně jiného. A někdy je nutné se vrátit na začátek. K vlastním snům. Zjistit, co vlastně chci od života a čemu se chci na své cestě věnovat. A velmi často je právě tohle uvědomění to nejtěžší, vede totiž k rozhodnutí, které se bojíme učinit.

1. Představení konceptu osobní excelence

V dnešním rychle se měnícím světě se setkáváme s neustálými výzvami jak v osobním, tak profesním životě. Nejenže je třeba se adaptovat na nové technologie a měnící se požadavky trhu, ale je také nezbytné se zabývat vlastním rozvojem a neustálým zlepšováním – tedy dosahováním osobní excelence. Pojďme se podívat na to, jak může osobní excelence pomoci našemu úspěchu dosahovat osobní i profesní cíle. Osobní excelence není stavem, kterého lze dosáhnout a poté se zastavit. Jde o nekonečný proces sebezlepšování, který vede k dosažení našeho nejvyššího potenciálu bez ohledu na to, čemu se právě věnujeme.

Vnímám, že úspěch a spokojenost v životě jsou často přímo propojeny s tím, jak dobře dokážeme jako lidé rozvíjet své schopnosti a naše dovednosti. Vůbec se nebavíme o materiálním uspokojení. Je klíčové, abychom zůstali na úrovni našeho vlastního vědomí a uvědomění si toho, jak a proč reagujeme v různých situacích. Kde je příčina naší případné nespokojenosti, a co děláme proto, abychom tento stav změnili? Osobní excelence není pouze o dosahování vysokých výkonů v kariéře nebo akademických úspěších, ale je především o osobním rozvoji naší osobnosti a rozvoji naší integrity, odvahy, empatie a vůdčích schopností (zde ovšem ve vztahu být lídrem svého

Model Osobní Excelence



života). Principy osobní excelence nám mohou pomoci lépe se orientovat v našich životních rozhodnutích, zlepšit naše mezilidské vztahy a zvýšit kvalitu života. A i když nebudeme naprosto excelentní, můžeme se snažit o co nejlepší výsledky v oblastech života, které jsou pro nás nejdůležitější. Uvědomit si, které to jsou a na nich následně pracovat každý den. A krok za krokem dosahovat lepších výsledků a postupně tak dosáhnout stavu, kdy jsme s těmito výsledky spokojeni. Každý den můžeme udělat krůček k lepší verzi sebe sama.

Co je tedy Model Osobní Excelence a jak tento model vypadá?

Základem jsou tři oblasti Osobní poslání, vize a dlouhodobý směr – Akce & Osobní rozvoj a Výsledky, přičemž každá oblast má dotykovou hranu s následující. Takže pokud definujeme osobní poslání, vizi a dlouhodobý směr, díky Sebemotivaci se můžeme vrhnout do Akce & Osobního rozvoje. Pokud se potřebujeme v něčem zlepšit, abychom dosáhli požadovaných výsledků, musíme se do toho vrhnout po hlavě. Protože pouze pokud jsme dostatečně výkonní, dostaví se výsledky, které nám pomohou se nadále zlepšovat a tím následně znovu redefinovat samotnou vizi a poslání. A to vše lemuje Sebepozorování, Transformace a Růst potenciálu.

Když se tedy na model podíváme, víme, že pokud máme sny, máme motivaci, pustíme se do akce a budeme zlepšovat naše dovednosti, abychom zvýšili výkon a dosáhli lepších výsledků, můžeme v dlouhodobém horizontu dosáhnout čehokoliv si přejeme.

Podívejme se na nákres modelu. Dává to smysl? Samozřejmě že ano. Ale pojďme pěkně od začátku a řekněme si něco o definování osobního poslání a vize.

Význam definování osobního poslání a vize

Aby bylo možné pracovat na osobní excelenci, je nezbytné mít jasně definované osobní poslání a vizi. A pojďme si také udělat revizi, co to vlastně je. Poslání dává životu smysl a směr, zatímco vize je obrazem toho, čím by člověk chtěl být nebo čeho by chtěl v budoucnosti dosáhnout, přičemž existují u odborné veřejnosti dva názory: tato vize může/musí být dosažena. V našem významu pojmeme vizi jakožto směru, tedy obrazu budoucnosti, kterého bychom chtěli dosáhnout, a který nám pomáhá se posouvat vpřed. Z čehož

vyplývá, že vize musí být dostatečně motivační. Nakonec poslání a vize jsou jako mapa a kompas pro naše každodenní rozhodování.

Definování osobního poslání a vize není jednorázový úkol. Jedná se o proces hluboké introspekce, při kterém člověk přemýšlí o svých hodnotách, přesvědčeních, silných stránkách a vášních. Tímto způsobem může jedinec vytvořit robustní základ pro svůj osobní i profesní růst. Takže se ptejte, co vás opravdu baví, co je vaší vášní, co vás naplňuje. Všechno ostatní jsou jen prázdné představy. Ta láska nebo chcete-li vztah k tomu, co děláte, je nejdůležitější energie, která vás může posunout tam, kam potřebujete.

2. Inspirace z EFQM modelu pro váš život

Na přebalu brožury k EFQM modelu kdysi byla věta: Excelentní organizace dosahují a trvale udržují vynikající úrovně výkonnosti splňující nebo překračující očekávání všech svých zainteresovaných stran. A tato věta shrnuje naprosto vše. V rámci našeho zaměstnání nebo podnikání, známe očekávání našich zákazníků? Pokud pracuji na jakémkoliv podpůrném oddělení v korporátu, vím, co po mě chtějí moji zákazníci, což jsou jiná oddělení nebo například výroba? A ve výrobě mohu pracovat na stanici 1 a mým zákazníkem je tím pádem operátor na stanici 2. Znám jeho očekávání? Ptáme se našich zákazníků, kdy jsou vlastně spokojeni? A to je jen malý příklad z komplexního modelu.

Model EFQM (European Foundation for Quality Management) je výkonnostní nástroj využívaný organizacemi k dosažení udržitelné excelence. Tento model poskytuje rámec pro zlepšování a hodnocení organizace v různých oblastech, jako

jsou vedení, strategie, zaměstnanci, partnerství a procesy. Zajímavé je, že principy EFQM modelu lze aplikovat i na osobní život. Model klade důraz na celistvý pohled na výkonnost a může inspirovat jednotlivce k zavedení podobných principů za účelem dosažení osobní excelence. Toto může zahrnovat stanovení osobních kritérií pro úspěch, kontinuální sebereflexi, adaptabilitu a inovace v osobním životě, stejně jako vytváření a udržování hodnotných vztahů.

Další aspekty, které lze převzít z EFQM modelu, zahrnují systematický přístup k osobnímu rozvoji a zavádění cyklu plánování, provedení, kontroly a akce (PDCA) pro neustálé zlepšování osobních procesů a cílů. Ale k tomu se ještě dostaneme.

V konceptu osobní excelence je důležité klást důraz na neustálý osobní rozvoj a zlepšování. Osobní excelence přináší nejen cenné přínosy pro nás samotné, ale má také pozitivní dopad na naše okolí a společnost jako celek. Definování jasného osobního poslání a vize, využití principů EFQM modelu, může poskytnout silný základ pro navigaci v životě a dosažení úspěchu a osobního uspokojení.

3. Kulturní kontext osobní excelence

Osobní excelence není univerzální koncept – její vnímání a projevy se mohou výrazně lišit v závislosti na kulturním prostředí. To, co je považováno za úspěch nebo osobní naplnění v jedné kultuře, může být vnímáno zcela odlišně v jiné. Například v mnoha západních kulturách je osobní excelence často spojována s individuálními úspěchy, kariérním postupem a materiálním bohatstvím. Naproti tomu v některých východních kulturách může být větší důraz kladen na harmonii, duchovní růst nebo přínos pro komunitu.

V některých afrických kulturách může být osobní excelence úzce spojena s udržováním tradic a podporou rozšířené rodiny. V latinskoamerických kulturách může být zase kladen velký důraz na mezilidské vztahy a schopnost udržovat silné sociální vazby.

Je důležité si uvědomit, že principy osobní excelence prezentované v této knize vycházejí primárně ze západního pohledu na osobní rozvoj. To však neznamená, že nemohou být aplikovány v jiných kulturních kontextech. Klíčem je adaptace a interpretace těchto principů způsobem, který respektuje vaše kulturní hodnoty a přesvědčení.

Jak adaptovat principy osobní excelence na váš kulturní kontext nám může pomoci vyřešit reflexe kulturních hodnot: Zamyslete se nad tím, jaké hodnoty jsou ve vaší kultuře nejvíce ceněny. Je to harmonie? Respekt ke starším? Inovace? Komunita? Jak můžete tyto hodnoty integrovat do vašeho pojetí osobní excelence?

Uvědomte si, jaké chování je ve vaší kultuře považováno za žádoucí nebo nežádoucí. Jak můžete usilovat o osobní růst způsobem, který je v souladu s vašimi sociálními normami? V mnoha kulturách jsou klíčové rodinné a komunitní vazby. Jak můžete zahrnout tyto aspekty do vašeho osobního rozvoje? Možná zjistíte, že některé cíle osobní excelence prezentované v této knize nejsou relevantní pro vaši kulturu. Nebojte se je upravit nebo nahradit cíli, které jsou pro vás smysluplnější.

Místo spoléhání se pouze na globálně uznávané vzory úspěchu, hledejte inspiraci v lidech z vaší kultury, kteří ztělesňují hodnoty a úspěchy, které jsou pro vás důležité. Zkuste integrovat vaše lokální praktiky. Možná ve vaší kultuře existují tradiční praktiky nebo moudrost, které mohou obohatit váš přístup k osobní excelenci. Nebojte se je začlenit. A nakonec, zkuste být otevřeni novým perspektivám. I když je důležité

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Osobní excelence*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.