**Slow life w świecie biznesu. Jak zwolnić tempo i zyskać czas na przyjemności?**

**Slow life cieszy się w Polsce coraz większą popularnością. Koncepcja zakłada spokojne życie tuż obok codziennej bieganiny. Czy takie podejście w biznesie przynosi rezultaty? Różne badania rynkowe pokazują, że istotne jest zachowanie równowagi między życiem prywatnym a służbowym. Takie podejście widać szczególnie u młodego Pokolenia Z. A jakie sposoby na slow life wykorzystują ludzie biznesu?**

Co piąta osoba odczuwa nieustanny stres w pracy – wynika z danych HRK. Odsetek osób, które denerwują się na co dzień wzrósł dwukrotnie. Aby zachować work-life-balance i odpocząć pracownicy, a także ludzie biznesu, wykorzystują różne sposoby.

**Delegowanie zadań**

Piastowanie funkcji menadżera czy CEO firmy wymaga odpowiedniego podejścia biznesowego. Zatem kluczowe jest zarządzanie kapitałem ludzkim. Aby nieco zwolnić i dać wykazać się swoim podwładnym rekomendowane jest delegowanie zadań wśród członków zespołu. Nie chodzi jedynie o drobne sprawy, ale także przekazywanie dużych projektów. W takiej sytuacji rolą szefa nie jest praca operacyjna, a jedynie nadzór nad danym zadaniem.

**Slow life a hobby**

Coraz więcej ludzi biznesu decyduje się na hobby, które umożliwia wyciszenie i pobycie ze swoimi myślami. Biznesmeni wybierają chodzenie po górach, pływanie po jeziorach łódkami, a także wędkowanie. Ten trend potwierdza Remigiusz Kopiej, właściciel marki Corona Fishing.

 – *Obserwujemy zwiększone zainteresowanie wędkowaniem. To sport, który umożliwia wyciszenie, a także spędzenie czasu na łonie natury. Wędkowanie pozwala odpocząć i nabrać dystansu do otaczającego nas świata. W ciszy czas płynie zdecydowanie wolniej. Slow life wiąże się także z ekologicznym podejściem do życia. W kolekcji Corona Fishing pojawiły się właśnie produkty firmy GEOFF ANDERSON, której odzież jest tworzona z poszanowaniem środowiska naturalnego. Widzimy także, iż wędkarze poszukują nowych modeli wędek. Do naszej kolekcji wprowadzamy nowe modele tworzone przez rękodzielników* – wyjaśnia.

Wędkowanie jest cenionym sposobem na relaks na całym świecie. Obecnie wchodzi także do Polski trend organizowania nieformalnych spotkań biznesowych przy… wędce.

**Mindfulness, czyli medytacja uważności**

Coraz większą popularnością cieszy się medytacja uważności, czyli mindfulness. Można ją wykonywać w dowolnym miejscu, także podczas wykonywania obowiązków służbowych.

– *Po harmonię umysłu, ciała i duszy można sięgnąć wszędzie, nawet w biurze* – wyjaśnia psycholog XYZ. – *Ćwiczenia przeznaczone są dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami. Mindfulness uczy sztuki koncentracji, która jest niezwykle istotna w prowadzeniu biznesu. Pomaga także zmniejszyć napięcie nerwowe, opanować umiejętność relaksowania się, jak również skupić się na małych, istotnych rzeczach tu i teraz. Medytacja świetnie wpisuje się w myśl slow life.*

Slow life to coraz popularniejsze określenie w biznesie. Osiąganie coraz więcej i szybciej może doprowadzić do przykrych konsekwencji: bólu głowy, kręgosłupa, mdłości, a ostatecznie – braku satysfakcji z pracy i wypalenia zawodowego. Aby nie doprowadzić się do takiego stanu warto poznać i wdrożyć zasady pracy w stylu slow:

* delegowanie obowiązków pracownikom;
* posiadanie hobby, które umożliwia spędzanie czasu na łonie natury;
* medytacja;
* zasada „jedna rzecz w jednym czasie”;
* naucz się mówić „nie”.