

6. ГУМАНИТАРНЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОГО БИЗНЕС-ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.011.3:233-852.5

О. В. Василевич

Институт бизнеса БГУ, Минск, Беларусь, ovasileo@gmail.com

ЙОГА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

Несмотря на тысячелетнюю историю, йога в наши дни обрела вторую жизнь. В статье рассматриваются возможности корпоративной йоги для повышения мотивации сотрудников и эффективности управления бизнесом. Проанализированы факторы влияния йоги на здоровье, моральное и психологическое состояние человека, даны шаги по внедрению йоги в рабочую корпоративную атмосферу.

Ключевые слова: *йога, медитация, йогический образ жизни, эффективность, мотивированность*

O. Vasilevich

School of Business BSU, Minsk, Belarus, ovasileo@gmail.com

YOGA AS A MEANS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF BUSINESS MANAGEMENT

Despite its thousand-year history, yoga has gained a second life these days. The article discusses the possibilities of corporate yoga to increase employee motivation and business management efficiency. The factors of yoga influence on the health, moral and psychological state of a person are analyzed, steps to introduce yoga into the working corporate atmosphere are given.

Keywords: *yoga, meditation, yogic lifestyle, efficiency, motivation*

Стремительный рост мировой экономики вынуждает компании уделять особое внимание организационным инновациям, гибкости, производительности и способности реагировать на изменяющиеся внешние условия работы. Управленческая эффективность может быть измерена с точки зрения множества критериев для различных организаций, и она во многом зависит от целей самих компаний.

Организационную деятельность определяют как достижение целей компании. Цели могут варьироваться и могут также включать количественные и качественные аспекты. Когда компания достигает своих целей, говорят, что она работает качественно. Поскольку производительность является основной причиной выживания организации, практики и исследователи проявили значительный интерес к пониманию того, что приводит к повышению эффективности управления.

Управленческая эффективность может быть связана с целым рядом факторов. Однако существуют определенные организационные факторы, наличие или отсутствие которых определяет успех или неудачу компании. Существуют различные способы, с помощью которых организации пытаются улучшить свою работу, влияя на такие факторы. Йога может быть одним из таких рычагов влияния.

Йога в основном известна как духовная дисциплина, как искусство и наука о здоровом образе жизни. Йога использовалась на протяжении тысячелетий для изучения, объяснения и переживания сложностей ума и человеческого существования. Йога – это древняя дисциплина, разработанная с конкретной целью достижения физического, ментального, эмоционального и ду-

ховного равновесия в человеке [5]. В этом случае тело человека физически здорово и он чувствует себя свежим, ум ясен, более склонен к размышлениям, сосредоточен, а стресс находится под контролем. Йога не допускает дискриминации по вероисповеданию, национальности или расе и считается философией здорового образа жизни и ключом к всестороннему индивидуальному и социальному развитию, что особенно важно в контексте глобализации.

В наши дни йога зарекомендовала себя, как эффективный метод улучшения здоровья в дополнение к профилактике и лечению заболеваний. С ростом научных исследований в области йоги изучаются и ее терапевтические аспекты [4]. Сообщается, что йога уменьшает стресс и тревогу, улучшает вегетативные функции, запуская нейрогормональные механизмы путем подавления симпатической активности.

Йога обычно воспринимается как способ сохранить себя здоровым и счастливым. Однако если кто-то действительно понимает концепцию йоги как целостного образа жизни, он может ясно увидеть ее преимущества для изменения парадигм, ее практикующих. Такое изменение психомотивации людей также полезно на организационном уровне.

Принятие йогического образа жизни может привести к большей удовлетворенности работой, эмоциональной приверженности компании, организационному поведению и самоотдаче сотрудников. Эти факторы действительно вносят вклад в эффективность управления. Йога также может решить проблему организационного климата на фундаментальном уровне.

Йога также считается инструментом управления человеческими ресурсами, потому что это хорошо сформулированный подход, который, будучи принят, помогает плавно осуществлять запланированные изменения, что является сутью управления человеческими ресурсами. Это можно рассматривать как позитивный шаг на пути к комплексному улучшению работы компании. Многие организации требуют, чтобы сотрудники находились в постоянном процессе обучения. Практика йоги улучшает когнитивные функции мозга, что способствует повышению эффективности обучения сотрудников.

Различные компании на мировом рынке сейчас признают ценность йоги, и все больше и больше предлагают занятия как часть корпоративного оздоровления. К ним относятся команды таких предприятий, как Apple, Google, Forbes, General Electric, General Motors, Nike и других. Многие известные люди, современные политики и бизнесмены также включили занятия йогой в свой распорядок дня. Среди них, например, Сергей Брин (соучредитель Google), Пол Маккартни, Опра Уинфри, Виллиан Клей Форд-младший, Стинг, Мадонна и многие другие [1]. Некоторые руководители решили внедрить практику йоги и организовали комнаты для медитации в своих компаниях, чтобы сотрудники могли оставаться спокойными и продуктивными в течение всего рабочего времени.

Здоровая рабочая сила напрямую ведет к повышению производительности труда и сокращению числа невыходов на работу. Преимущества внедрения оздоровительной программы для сотрудников разнообразны. В дополнение к улучшению здоровья сотрудников, такие программы помогают им стать более удовлетворенными и мотивированными в своей работе и личной жизни.

Польза йоги для здоровья, доказанная на протяжении всей истории, становится все более популярной на рабочих местах по всему миру. Спрос на корпоративную йогу вырос настолько, что многие учителя йоги и инструкторы йоги предоставляют свои услуги специально для корпоративных офисов.

Как йога может повлиять на работу и ее эффективность? Йога влияет следующим образом.

1. Увеличивает энергию и уменьшает усталость.

Непрерывная работа и малоподвижный образ жизни могут вызвать стресс, который приводит к усталости и снижению жизненной энергии. Даже небольшая физическая активность каждые 30 мин может значительно улучшить кровообращение. Задействование простых поз йоги в это время – отличный способ избежать усталости. Кроме того, выполнение таких упражнений не займет много места или времени.

2. Снимает физические недомогания и повышает уверенность в себе.

Серьезные физические проблемы и боль значительно снижают производительность труда. Йога может помочь облегчить даже сильную боль и физические проблемы. Кроме того, с помощью скруток и растяжения в асанах (специальных позах), йога помогает облегчить боли в спине, которые появляются от длительного сидения за компьютером. В результате сокращается количество пропущенных рабочих дней из-за болезни или других проблем со здоровьем. Хорошая физическая форма и гибкость придают уверенность в себе и своем теле, которая постепенно распространяется и на другие аспекты жизни.

3. Снимает стресс.

Стресс и тревога резко возросли во всем мире. Стресс и напряженность на работе теперь стали неотъемлемой частью повседневной жизни. А психический и эмоциональный стресс, помимо физической боли и болезней, является еще одним важным фактором, влияющим на здоровье и производительность труда сотрудников, поскольку приводит к увеличению несчастных случаев на производстве, текучести кадров, прогулов. Хотя стресс сам по себе не всегда заставляет людей обращаться за помощью, он может вызывать и усугублять физические недуги и состояния (от простуды, аллергии и головных болей до диабета, рака и болезней сердца). Йога помогает снизить уровень кортизола, гормона стресса. В результате уменьшаются гнев и раздражение, улучшается настроение, повышается моральный дух, и создается гармоничная рабочая атмосфера.

4. Улучшает концентрацию и внимание.

Напряженная корпоративная жизнь, дедлайны, бесконечные совещания, планерки и общая какофония рабочего процесса создают беспорядок в голове, который мешает сосредоточиться на задачах и принимать правильные решения. Медитация и дыхательные упражнения йоги помогают заглушить шум и избавиться от беспорядка, позволяя вам быть более внимательными, бдительными, сосредоточенными и продуктивными. Йога улучшает кровообращение в головном мозге, помогает сохранять спокойствие и сосредоточенность.

5. Помогает в творчестве.

Поскольку йога дает лучшую концентрацию, внимание и сосредоточенность, она также открывает разум, очищает внутренние эмоции, уравнивая разум, тело и душу, чтобы творческие силы и энергия могли течь свободно. Регулярные занятия йогой поддерживают и расширяют возможности творческого самовыражения. Это позволяет мыслить нестандартно, инновационно выполнять задачи [2].

Таким образом, если сотрудники чувствуют себя хорошо физически, умственно и эмоционально, то их моральный дух будет высоким. Если они сосредоточены и энергичны, позитивный настрой будет сильным. Если их творческий потенциал раскроется, их уверенность в себе возрастет. И все это поможет им лучше выполнять свои должностные обязанности, общаться с клиентами и коллегами.

Для того чтобы внедрить йогу в рабочую атмосферу, необходимо обратить внимание на некоторые важные моменты.

Во-первых, начать ежедневные «осознанные движения».

Ежедневные занятия йогой на работе, даже в виртуальной среде, приносят пользу. Одним из примеров осознанного движения может быть разминка, выполняемая в начале дня, которая расслабляет напряженные мышцы и увеличивает приток крови. Следующий подход – через несколько часов. Это поможет уменьшить боль, вызванную сидением за компьютером. Также помогут пятиминутные перерывы в течение рабочего дня, когда можно встать или пройтись, потянуться или сделать 10 глубоких вдохов.

Во-вторых, включить йогу в оздоровительную программу сотрудников.

Оздоровительные программы для сотрудников разработаны таким образом, чтобы принести пользу самому сотруднику, но они также помогают работодателю и компании в целом.

Эмоционально и физически здоровые сотрудники лучше выполняют свою работу, а также способны выполнять производственные задачи на более высоком уровне. Кроме того занятия йогой также можно проводить виртуально.

В-третьих, подавать пример «сверху».

Как и большинство инноваций в компании, программа йоги должна начинаться с высшего звена. Включение йоги в повседневную жизнь – это изменение корпоративной культуры. Если такое поведение не только практикуется руководством, но и поощряется, сотрудники с меньшей вероятностью будут чувствовать вину за то, что тратят время в течение дня на йогу или медитацию. Поэтому, прежде всего, высшее руководство компании должно быть убеждено в полезности этой идеи. Они сами должны обладать необходимой уверенностью в этой философии и в результатах, которые она может принести. Политика компании должна способствовать созданию атмосферы йогического образа жизни [3].

Здоровые, расслабленные и сосредоточенные сотрудники более продуктивны. Даже поощрение сотрудников выделять всего 10 мин в течение рабочего дня на простые упражнения йоги или дыхательные упражнения за своим рабочим столом, в конференц-зале или, по возможности, на улице может сильно помочь. А занятия йогой на работе или за ее пределами – это недорогой и эффективный способ сделать сотрудников счастливыми и продуктивными.

Йога как образ жизни, как концепция – это комплексный подход к изменению физической, ментальной и эмоциональной личности человека. Она направлена на то, чтобы сделать сотрудников более развитыми личностями, которые лучше понимают свою работу в общем жизненном контексте. Система йоги аналитична и позволяет человеку лучше осознавать ситуацию, давать на нее взвешенный, а не интуитивный ответ. Философия йоги помогает человеку иметь более широкий взгляд на жизнь, с большей осознанностью своих действий. Йогический образ жизни – это правильное отношение к жизни, которое может привести к улучшению организационного климата в компании, что автоматически приводит к повышению приверженности работе и организации в целом.

Принятие йоги как образа жизни помогает в общем улучшении организационной деятельности. Практика комплексной йоги помогает повысить производительность труда сотрудников, повышает эмоциональный интеллект, а также уменьшает стресс или эмоциональное выгорание, связанные с работой. Все это в результате повышает удовлетворенность работой, эмоциональную приверженность компании, целеустремленность и эффективность. Таким образом, йога помогает создать благоприятный организационный климат, который является гораздо более инклюзивным, а также лучше подходит для работы, что приводит к организационному успеху всей компании.

Список использованных источников

1. 10 известных миллиардеров регулярно занимаются йогой [Электронный ресурс]. – 15 марта 2021. – Режим доступа: https://24tv.ua/business/ru/10-milliardero-ktorye-zanimajutsja-jogoj-novosti-ukrainy-i-mira_n1568979. – Дата доступа: 23.03.2023.
2. 14 причин делать практику йоги на рабочем месте [Электронный ресурс] // Корпоративная йога. – Режим доступа: <https://yogacorp.ru/news>. – Дата доступа: 23.03.2023.
3. Йога для бизнеса [Электронный ресурс] // Йога Журнал. – 30 августа 2021. – Режим доступа: https://yogajournal.ru/conscious/people/yoga-dlya-biznesa-_779_647/. – Дата доступа: 23.03.2023.
4. Медитация и йога на службе у компании. Эффективность доказана наукой и подтверждена практикой [Электронный ресурс] // Businessrevisor. – 24.03.2019. – Режим доступа: <https://businessrevisor.ru/2019/03/investing-in-employees-health-yoga/>. – Дата доступа: 23.03.2023.
5. Пранаямы: Освоение Базовых Пранаям – Хатха Йога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sila-trening.ru/raznoe/pranayamy-osvoenie-bazovyh-pranayam-hatha-joga.html>. – Дата доступа: 23.03.2023.