

Dacă nu știi să te stăpânești,
nu vei stăpâni decât întâmplător
celelalte domenii ale vieții.

MARCIN MOLIN

218

Paul J.R. Renaud Semizei, extraterestri și oameni obișnuiți

Lecții din coaching
pentru performanță



Cuprins

Mulțumiri	9
Prefață	11
Introducere	15

Partea I • Să dăm tonul: personajele

Capitolul 1	Zei Olimpului și olimpienii. Îți aduci aminte de Antichitate?	23
Capitolul 2	Extraterestrii. Sigur sunt ceea ce crezi?	29
Capitolul 3	Oamenii obișnuți. E grozav să fii obișnuit?	35
Capitolul 4	Studiu de caz despre oamenii obișnuți. Chris, înotător la stilul spate	41

Partea a II-a • Instrumente și metode: ești pregătit pentru evaluare?

Capitolul 5	Stabilirea obiectivelor. Sigur ai dat tot ce ai mai bun în tine?	53
Capitolul 6	Imageria mintală și vizualizarea. Chiar funcționează?	63
Capitolul 7	Eroii. Chiar sunt excepționali?	75
Capitolul 8	Efectul de echipă. Te poate propulsa?	91

Capitolul 9	Vitalitatea și reducerea stresului. Ești un turist fericit?	99
Capitolul 10	Alimentația. De unde îți iei energia?	111
Capitolul 11	Somnul. Este benefic pentru carieră să dormi la locul de muncă?	119
Capitolul 12	Fitnessul. De câte ori ți s-a spus să faci asta?	129
Capitolul 13	Faima și „cele patru mari și late”. Care este viciul tău?	135
Capitolul 14	Renunțarea. Fie renunți, fie te resemnezi	141
Capitolul 15	Grupul tău de sprijin. Ai nevoie de un coach, de un mentor sau de un frate/o soră mai mare?	151
Capitolul 16	Perseverența. Când cazi de șapte ori, te ridici de opt?	173
Capitolul 17	Convingerea și angajamentul. Ai un foc interior?	181
Capitolul 18	Atitudinea nu este totul, ci singura care contează! Ai atitudinea potrivită?	193
Capitolul 19	Frica. Sunt alegerile tale bazate pe frică?	199
Capitolul 20	Faptele. Așadar, ce ești: semizeu, extraterestru sau om obișnuit?	211
Concluzie		225
	Ce instrument sau metodă vei aplica dintre cele 14 prezentate, începând de azi?	232
Note		235

Mulțumiri

Această carte este rezultatul unui efort colectiv al numeroșilor cititori care au acceptat să mă ajute să fac o treabă bună. Ei au înțeles că una este să pui câteva idei laolaltă, și alta să le faci fluente. Contribuțiile, observațiile și sfaturile lor sunt pe deplin apreciate.

Chris, personajul principal din poveste, este un model de urmat pentru mulți, deși este cât se poate de modest. El este motivul pentru care am scris cartea. Nu este suficient doar să auzi despre evenimentele importante din viața lui. Am vrut să le fac nemuritoare și îi sunt recunoscător că a fost de acord să le împărtășesc ție și altora.

Le sunt recunoscător tuturor profesorilor mei: Marshall Goldsmith, Dale Carnegie, Stephen R. Covey, Malcolm Gladwell, Peter Hawkins, Walter Isaacson, Patrick Lencioni, Maxwell Maltz, Andrew Neitlich, Richard Nelson Bolles, Earl Nightingale, Eckhart Tolle și Neale Donald Walsch. Cărțile și învățăturile lor m-au motivat să devin un cercetător, un comunicator și un povestitor mai bun.

Le mulțumesc colegilor mei din toate colțurile acestei frumoase lumi care au citit cartea și care au fost suficient de sinceri încât să îmi spună ce nu e în regulă, printre care lui Richard D. Eaton, mentorul meu în

resurse umane din Canada, și lui Cristian Butariu, de la Comitetul Olimpic și Sportiv Român.

Paginile următoare reprezintă rodul mai multor oameni talentați: consultantul în marketing Eduard Tone, ale cărui competențe de scriitor au fost fundamentale în crearea și promovarea acestei cărți; expertul în tehnoredactare Liviu Rusu, care a conceput un format grozav și ușor de citit; designerul Lucian Dinu Costin, care prin magia sa a dat viață celor trei arhetipuri ale mele, și editorul Mary Murphy, care m-a îndrumat să-mi Țes ideile printr-un fir narativ cursiv. Le mulțumesc tuturor.

Pentru că aveam nevoie de un feedback extrem de sincer, am apelat la fratele meu Ray și la cei doi fi ai mei, Olivier și Philippe. Le sunt recunoscător că nu au ezitat nicio clipă.

Le mulțumesc stimaților mei clienți, care au deja un succes incredibil și se află pe calea spre măreție. Este o onoare să lucrez cu ei, cei care m-au învățat mai multe decât i-am învățat eu vreodată.

În cele din urmă, îi mulțumesc partenerii mele de afaceri, cea mai bună prietenă, director creativ și suflet-pereche, Maria Andrei. Are recunoștința mea eternă pentru citirea, documentarea și completarea cu observații care mi-au scăpat și pentru că a fost de acord să dedicăm o mare parte din timpul nostru liber finalizării acestei cărți.

Prefață

În mitologia greacă, Mentor era prietenul căruia Odiseu i l-a încredințat pe fiul său Telemah când a plecat în Războiul Troian. Mentor era un prieten credincios. Era înțelept, sobru și loial. Telemah se apropia de vârsta maturității și era conștient de datoria pe care o are și de reputația de erou a tatălui său, intuind că trebuie să se ridice la înălțimea acestei reputații. Secole mai târziu, apelativul *mentor* este dat cuiva care transmite înțelepciune și care le împărtășește din cunoștințele sale confratilor mai puțin experimentați.

Un mentor este cineva care are o influență uriașă asupra vieții noastre. Avem încredere în el să ne ofere feedback și sfaturi. Din moment ce nu au niciun fel de interes (adică nu au nimic de câștigat), mentorii ne furnizează opinii valoroase. O discuție cu mentorul tău te face să te simți mai bine, să te relaxezi și să ai mai multă încredere să urmezi calea pe care ți-ai ales-o. George DeMarchi a fost mentorul meu.

Aveam 29 de ani. Încheiasem un an bun la departamentul de vânzări al unei companii mici de telefonie mobilă. Șeful meu, Luc, mi-a spus că George vrea să vorbească cu mine. De fiecare dată când cineva îi menționa numele, nu mai era nevoie de lămuriri suplimentare. Luc mi-a spus că George are un post liber în echipa lui

de marketing și vrea să știe dacă m-ar interesa o discuție în acest sens.

Mi-a stat inima în loc. Să îmi ceară cineva ca George DeMarchi să discutăm despre opțiunile mele de carieră m-a făcut să mă simt ca un puști într-o cofetărie.

Interviul telefonic a fost memorabil. În maniera lui curtenitoare, George mi-a mulțumit pentru că mi-am făcut timp să discutăm despre job. Am fost flatat. Pentru oricine ar fi fost o onoare să se întâlnească cu George și să facă parte din echipa lui, având în vedere puterea, influența și carisma care îl caracterizau. La jumătatea interviului, am vrut să îl opresc și să îl întreb când putem începe. Dar nu am făcut-o. Mi-am ținut în frâu entuziasmul și l-am lăsat să termine de vorbit. Am căzut de acord că voi accepta slujba. Peste o lună, m-am mutat cu familia din Ottawa în Montréal, ca să iau în primire postul de manager de marketing.

După ce mi-a făcut cunoștință cu colegii, George mi-a împărtășit valorile și planurile lui. Ce a urmat este un caz clasic. Privind în urmă la cum a evoluat cariera mea, să am parte de un asemenea șef a fost unul dintre acele momente cu adevărat magice. Mi s-a oferit o oportunitate extraordinară de a lucra pentru un lider neobosit, strălucit și modest. Avea încredere în noi. Discuta cu noi. Combina bunătatea cu experiența atunci când se concentra pe chestiuni de afaceri; avea o minte strategică și impunea un respect incredibil și loialitate din partea tuturor. George descuraja comentariile ofensatoare despre oricine din organizație. Era un ascultător excelent și avea mereu vorbele la el, în așa fel încât să ne convingă

să vedem lucrurile prin prisma sa. Mă uimea de fiecare dată când îl urmăream în acțiune.

Peste câțiva ani, George a părăsit viața corporatistă ca să pună bazele propriei afaceri. Toți am fost șocați, dar știam că va ieși învingător din noile sale încercări. Și așa a fost. Am ținut legătura de-a lungul anilor. Îmi oferea sfaturi și îmi indica modalități originale de abordare a problemelor de afaceri care să mă readucă pe drumul cel bun. În perioada aceea trăiam în țări diferite, dar vorbeam cel puțin o dată pe an. În 2019, am aflat că George se luptă cu cancerul. Am reluat legătura și mi-a povestit despre tipul agresiv de cancer de care suferea. În ciuda iadului prin care trecea, cu tratamente și analize, George rămăsese previzibil, consecvent și optimist. Nu era pregătit să renunțe. Însă au apărut alte complicații, care l-au slăbit și mai mult.

În primăvara lui 2020 l-am sunat, dar îi era greu să vorbească. Starea de sănătate i se înrăutățise. Mi-a propus să îl sun săptămâna următoare. Când l-am sunat din nou, am vorbit doar câteva minute. Mi-a spus că vrea să își petreacă timpul rămas cu familia. Nu eram pregătit pentru o asemenea discuție. Am încercat să fiu cât de deschis am putut și i-am spus că apreciez ce făcuse pentru mine. Fusese mentorul meu și un adevărat prieten. I-am spus că îmi lipsește și l-am implorat să aibă grijă de el. Din vocea lui mi-am dat seama că știa că e ultima dată când ne vorbeam.

George a murit două săptămâni mai târziu, pe 5 aprilie 2020.

Nu știu cum să fac față pierderii lui. Viața pare nedreaptă. Îmi lipsește ca model în viață. Îmi lipsesc

cunoștințele și observațiile lui. Dar cel mai mult îmi lipsesc bunătatea și generozitatea sa. George era extraordinar nu numai ca mentor, ci și ca tată, soț iubitor și creator de comunități.

Țelul meu este să calc pe urmele măreției lui. M-a învățat să fiu extraordinar în felul meu, în carieră, în viață și cu oamenii care mă înconjoară. Nu voi uita niciodată îndrumarea, carisma și bunătatea lui.

Această carte este o etapă foarte importantă în călătoria mea spre atingerea scopului propus. Vreau să cred că George ar fi foarte mândru de mine.

Introducere

Observ oamenii. Poate pentru că sunt sociabil. Mă fascinează felul în care vorbesc, interacționează și ce întreprind. Ține cont că nu mă refer la toți, ci în special la cei care au făcut istorie în domeniile lor de specialitate. Nu sunt neapărat celebriți, deși cei care au făcut lucruri mărețe adesea devin celebri. Ceea ce îmi atrage atenția la ei este mai degrabă excelența pe care au pus-o în practică sau pe care au dobândit-o. Contează esența, nu învelișul. Contează realitatea, nu percepția. Contează adevărul lor, nu știrile false sau legendele urbane. Contează ceea ce au făcut în termeni de efort pentru a atinge o anumită etapă importantă sau mai multe. Iată ce îmi atrage atenția. Vreau să știu *cum* au realizat tot ce au realizat.

Dacă stai să te gândești, noi, ca oameni, nu ne-am schimbat mult. Te provoc să urmărești orice videoclip sau să citești orice carte sau narațiune istorică fără să te gândești că istoria se repetă sau că noi, oamenii, nu ne-am schimbat prea mult de-a lungul anilor. Dacă ideea este validă, atunci realizările oamenilor nu sunt nici ele noi – sau așa pare. Tot ceea ce a realizat omenirea presupune o serie de ingrediente care, puse laolaltă, îi conferă cuiva atributele unui semizeu sau extraterestru (mai multe despre asta mai târziu). Ne naștem. Luptăm. Poate că ni se oferă o șansă să ne depășim limitele. Unii profită de acea oportunitate

unică în viață și pun mâna pe ea. Alții o ignoră cu totul. Cei mai mulți nici măcar nu își dau seama când li se ivește în cale oportunitatea. Care sunt ingredientele, liantul magic, combinația corectă și cum să le folosim în cazul nostru, astfel încât să fim și noi extraordinari sau cel puțin o versiune mai bună a ceea ce suntem? Nu ar trebui să aspirăm la realizări cu adevărat mărețe?

Indiferent că e vorba de sportivi, titani intelectuali, genii creative sau oameni obișnuiți care ne influențează viața, toți avem figuri eroice pe care le admirăm. Sunt acei oameni talentați care ne inspiră. Sunt oameni reali care ne ghidează și ne sfătuiesc în misiunea de a deveni cea mai bună variantă a noastră.

Eroii nu sunt doar o invenție a lumii moderne. În Antichitate, inspirația venea de la eroii mitologici și de la divinitățile care erau totuși foarte reale și stăpâneau lumea. Le cunoaștem sub denumirea de panteon – numele dat tuturor zeităților și figurilor eroice, nemuritorilor și semizeilor din vremurile antice. Cu toate că să îi observ pe ceilalți este un hobby pentru mine, nu sunt singurul care face asta. Și alții sunt atenți la cei din jur, îi admiră, îi invidiază sau se îndoiesc de ei. În mod curios, toți suntem la fel. Toți suntem spectatori și admiratori într-un mod sau altul. Auzim sau citim măcar despre alții ori suntem atenți la ei. Observarea celorlalți este o modalitate extraordinară prin care înveți lucruri noi sau despre felul în care ceilalți reacționează în anumite situații. Așa cum în afaceri se folosesc puncte de referință în rezolvarea problemelor, observarea celorlalți ne deschide mintea, oferindu-ne noi perspective, și ne ajută să devenim mai buni într-un anumit domeniu. E posibil chiar să aflăm ceva nou.

În această carte îți împărtășesc gândurile mele despre performanța de top și lecțiile pe care le-am învățat observându-i pe lideri. În ultimii opt ani, am instruit indivizi și echipe și mi-am descoperit o nouă pasiune, aceea de a ajuta la dezvoltarea unei cariere. Faptul că am locuit în zece țări a dat o altă dimensiune observațiilor mele despre liderii din diverse culturi.

Când vine vorba despre performanța de top, cu siguranță că toți suntem de acord că stabilirea obiectivelor este importantă, iar prin exemplele prezentate, și mai exact prin interviurile cu trei persoane implicate în sportul olimpic, noțiunea de stabilire a obiectivelor devine mai palpabilă, mai ușor de povestit și de pus în practică. Această carte cuprinde 14 instrumente și metode care te vor ajuta să îți îmbunătățești performanța de top.

Este mult mai ușor să înveți cum să folosești instrumentele performanței de top dacă ai la dispoziție modele de urmat care le pot confirma. În acest scop, apelez la părerile experților, și nu la zvonuri. Noțiunile care caracterizează performanța de top sunt promovate de un sportiv olimpic care a reprezentat Canada, unul care rămâne la fel de cunoscut la 44 de ani după ce a uluit lumea și un antrenor olimpic de clasă mondială.

Utilizez tema sportului olimpic datorită anilor de pregătiri intense necesari pentru a concura doar pentru câteva clipe pe scena lumii. De ce fac acești sportivi un efort așa de mare? Lucrurile stau la fel și în cazul carierelor. Petrecem mult timp ca să învățăm o meserie, fie că e vorba de un domeniu nou sau de o profesie. Această învățare presupune multă instruire și sacrificiu, dar oare are vreun rost? Primim de la semenii noștri laude care să

ne confirme că suntem pe calea cea bună sau că facem lucrurile cum trebuie? Explorând aceste paralele, cartea oferă o modalitate unică de a înțelege conceptele, de a asimila opiniile experților, de a testa instrumentele și de a-ți da seama că, dacă aplici același efort în cariera și în viața ta, atunci și tu poți să culegi roadele și să devii un model de urmat sau să primești recunoașterea dorită.

Folosind trei arhetipuri sau modele – semizeul, extraterestrul și omul obișnuit –, îți voi sugera contextul în care te-ai potrivi în calea ta spre succes. Îți voi arăta cum oricine poate stăpâni instrumentele necesare atingerii performanței de top. Experiența mea de observare a oamenilor mi-a arătat, fără nicio urmă de îndoială, că *toți* avem un talent latent, care adesea așteaptă să fie descoperit. Însă chiar dacă avem motivația să devenim mai buni la ceva, uneori această motivație nu este de ajuns. E necesar să fie adăugate și alte ingrediente. Această carte conține rețeta.

Ai ocazia să alegi dintre instrumentele și metodele prezentate. În Partea a II-a, la finalul fiecărei secțiuni, vei găsi trei întrebări de impact. Folosesc întrebările de impact în coaching ca să îmi ajut clienții să își găsească propriile răspunsuri, în loc să le spun eu ce să facă. Aceste întrebări te vor ajuta să încorporezi în stilul tău de viață învățămintele din fiecare secțiune și să le pui în practică. Revino din când în când asupra întrebărilor (și la răspunsurile tale) ca să îți dai seama ce funcționează cel mai bine în cazul tău și ce vrei să obții. Imediat după întrebările de impact există o pagină unde poți adăuga observațiile tale sau orice acțiune vrei să întreprinzi.

Viața unui om obișnuit poate să pară banală. Renaud demonstrează contrariul: oricine e capabil de excelență. Rețeta este aici. Nu trebuie decât să profiți de ea, să fii disciplinat și să ai mediul potrivit.

OLIVIER RAVON

Vrei să te cunoști mai bine, să fii mai motivat și să afli cum să excelezi în tot ce faci?

Paul J.R. Renaud îți devine ghid în această călătorie. Descoperă alături de el perspective noi și modele care să te inspire – de la înotători olimpici până la oameni de afaceri și de la antrenori precum Octavian Bellu până la sportivi precum Nadia Comăneci –, ca să obții orice îți pui în minte. Fiecare capitol îți oferă instrumente și metode cu ajutorul cărora să pornești pe drumul către cea mai bună versiune a ta. Cu hotărâre, muncă asiduă și sprijin din partea unui mentor și a familiei, niciun țel nu îți se va mai părea imposibil. Ai încredere în tine.



cărți cheie

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1419-9



9 786064 414199