

10 módszer a munka közben fellépő feszültség oldására

A szolgáltatásban dolgozók mindennapjai tele vannak kisebb-nagyobb feszültségpontokkal. A vendégek hangulata, a precíz időbeosztás, a teljesítmény maximalizálása folyamatos kihívásokat jelent, és akkor még nem beszéltem más, a háttérben lévő magánéleti problémákról. Ezúttal olyan munka közben is alkalmazható, a saját életemben bevált feszültségoldási technikákat fogok bemutatni, amelyek csupán 2-3 percet vesznek igénybe, és közben nem esünk ki a munka ritmusából. A belső feszültség kihat fizikai testünkre, izomzatunkra, lelki harmóniánkra. A lelki megfeszülés szinte azonnal testi szinten is megjelenik, ezért feloldásának kulcsa az apró változtatásokban van. Menjen el pár percre a munkaterületéről! Változtasson testhelyzetet, mozgassa át a tagjait, kapcsoljon ki-be valamit, hozzon új színfoltot a szalonjába! Nézzük, hogyan működik ez a gyakorlatban!

A feszültségoldás egyszerű gyakorlatai 5+5

Az első 5 lehetőség a fodrásznak segít, a második 5 kellemebbé teszi az üzlet hangulatát, és a vendég esetleges feszültségét is oldja.

- 1. Szertartásosan igyon egy pohár vizet!** A víz az egyik legjobb feszültségoldó. Testünk 75%-a víz, ezért fontos a folyadékbevitel. A nyugtalanság több víz párologtatására készíti a szervezetet, ennek látványos megnyilvánulása az izzadás. A vízhiány egyensúlytalanságot okoz a szervezetben, és ez kihat a lélekre is. Amíg előkeresi a pohárát, szertartásosan tölt magának, és lassan kortyolva elfogyasztja a folyadékot, figyeljen arra, hogy milyen jó érzés, ahogy a víz végigcsordul a torkán, energiával tölti meg a szervezetét.
- 2. Engedje le a vállát!** A lelki feszültség először az izmok tónusának összehúzódásában jelentkezik. Különösen igaz ez a fodrászokra, akik szinte az egész napjukat felemelt karral dolgozzák végig. Az izgatottság gyakran ide összpontosul, ilyenkor felhúzzuk a vállunkat, mintha a világ gondjait kéne cipelnünk. (Milyen szép a nyelvünk; túl nagy teher nyomja a vállát.) A vállfeszülés gyakran jár együtt a nyakizmok bemerevedésével. Feszültség esetén végezzen 2-3 vállkörzést előre, majd hátra, majd húzza fel a vállát háromszor! Nyomja előre a mellkas felé háromszor, majd feszítse hátra háromszor! Végül csavargassa előre-hátra! Ez csak egy a lehetséges gyakorlatok közül, a lényeg az, hogy mozgassa át váll- és nyakizmait minél alaposabban!
- 3. Teremtse magában az egyensúlyt!** A feszültség szétzilálja két oldalunk (jobb és bal) egységét és egyensúlyát, megbontja az energiák áramlását. Ennek visszaállítása tapasztalataim szerint – a kiegyensúlyozottság növelésén túl – jó hatással van a koncentrációképesség visszanyerésében is. Tegye a jobb keze két ujját a füle mögötti bemélyedésbe, a bal keze két ujját a köldökére! Tartsa a pontokat, míg lüktetést nem érez a füle mögött, de maximum 3 percig, majd ismételje meg ugyanezt a másik oldalon is!
- 4. Masszírozza meg a fejét!** Alaposan dörzsölje végig az arcát, a fülét és a hajas fejbőrt! A fej vérkeringésének javításával a gondolkodóképesége, észlelése is javul. Ezután nyáron hideg vízzel, télen langyos vízzel mossa meg az arcát, engedjen friss vizet a csuklójára néhány percig. Nem győzöm hangsúlyozni a víz áldásos hatásait. Gondoljon arra, hogy milyen jól esik egy nehéz nap után lezuhanyozni, esetleg illóolajos fürdőt venni. Erre napközben, két vendég között kevés esély van, viszont kapcsolatba kerülni a vízzel valamilyen formában lehet, sőt feszültségoldás céljából kifejezetten előnyös.
- 5. Nyomogasson gumigyűrűt!** A fizikai erő kifejtés oldja a test „üss vagy fuss” választát. A mai világ lelki elvárásai és az életkörülmények nem adnak alkalmat, hogy ezeket a reakciókat kiélhessük. A markolászás segít levezetni a feszültséget. Ezt a módszert azoknak ajánlom, akik temperamentumosabbak, akiknek szükségük van arra, hogy mozgás közben oldódjanak.



Most nézzük az érem másik oldalát! A szolgáltatásban dolgozók egyik legnagyobb problémája, hogy gyakran a vendég vagy az ügyfél feszültségét veszik át. Ha ezt a fodrászok helyzetére vetítve vizsgálom, több ponton veszélyeztetettek. Ki vannak szolgáltatva vendégeik lelkiállapotának, és az aktuális hangulati benyomásokat az empatikus kollégák nehezen dolgozzák fel munka közben. Sokszor előfordul, hogy a szalonokban beszélgetők negatív magánéleti, aktuális gazdasági vagy más kérdéstről hoznak információkat, ami a fodrászoknak lelki feszültség forrása lehet. Nézzük, ezekre a helyzetekre milyen gyakorlati megoldások lehetségesek!

1. Főzzön egy csésze finom teát! Kínálja meg vele a feszült vendéget, és kortyoljon belőle nagyokat ön is! Ez két okból jó megoldás. Az egyik az, hogy amíg a vizet forralja, néhány percre kikerül abból a negatív energiamezőből, amit a vendég hozott. A tea, mint már említettem, folyadékbevitel, ami oldani tudja mindkettőjüket. Jótékony hatása van az illatnak, a várakozásnak, és eltereli a figyelmüket az aktuális problémagócra. Csak csendben jegyzem meg, hogy ezért a figyelmességért a vendége biztosan nagyon hálás lesz önnek.

2. Csokoládé! Tudom, kedves hölgyeim, hogy eretnenség a gondolata is, mégis, tudat alatt gyakran ehhez nyúlunk, ha nagy a baj. Javasolom, tartson a szekrényében egy díszes, kellemes külsejű bonbonos dobozt, és ha úgy érzi, itt az idő, használja ki jótékony hatásait! Ügyeljen arra, hogy mindig minőségi, és darabonként, díszesen csomagolt finomságot kínáljon, mert ez egyrészt kifejezi azt a tiszteletet, amit a vendég iránt érez, másrészt a hölgyek fogékonyak az esztétikai benyomásra is. A hatás itt is arra épül, hogyan zökkentsük ki magunkat az adott helyzetből úgy, hogy mindenki azt érezze, kényeztetve van.

3. Kínálja meg a vendéget gyümölcscsel! Ha végképp beszorul, egészséges és finom megoldás a friss gyümölcs, aminek a hatásmechanizmusa ugyanaz, mint az előzőké. Nem mindegy, milyen gyümölcsöt választunk, illetve kínálunk. A gyümölcs legyen folyadékban gazdag, például alma, mandarin, szőlő. Azért ezeket ajánlom, mert ezeket hosszabb ideig csipegetve, bontogatva lehet fogyasztani. Az idő, amit a vendége arra fordít, hogy eszik, ebben az esetben is döntő jelentőségű a feszültségoldásban, nem beszélve a gesztus értékéről. Ha közösen étkeznek, az egyfajta közösségi szellemet erősít. (Ez a megoldás inkább kisebb magánüzletekben kivitelezhető, a szalonokban a csokoládé előnyösebb.)

4. Párologtasson illóolajakat! Minden szalonban, műhelyben csodákra képes egy kis illóolaj. Mécsesbe téve, néhány szellőzésben gazdag ponton elhelyezve barátságos, megnyugtató hangulatot varázsol. Nyugtató hatásúak: bergamott, citrusfélék, levendula, majoránna. Elsősegélyként az üvegcskébe szippantva nyugtatóan hat önmagára.

5. Neveljen! Tartson készenlétben néhány vicces történetet, emléket, melyet bármikor felidézhet! Keressen valami mulatságosat egy feszült helyzetben! A szívből jövő nevetés gyógyító hatása mindig érvényesül, az emberek közötti és az emberen belüli feszültséget is oldja.

Biztos vagyok abban, hogy a felsorolt feszültségoldási technikák valamelyike az ön szalonjában is alkalmazható, és ezáltal kiegyensúlyozottabbak lesznek mindennapjai.

Szuhaí Nóra
06/70510 7858

10 módszer a munka közben fellépő feszültség oldására

