

2008-03-28 10:15

### Jak zachować równowagę między pracą zawodową a życiem prywatnym

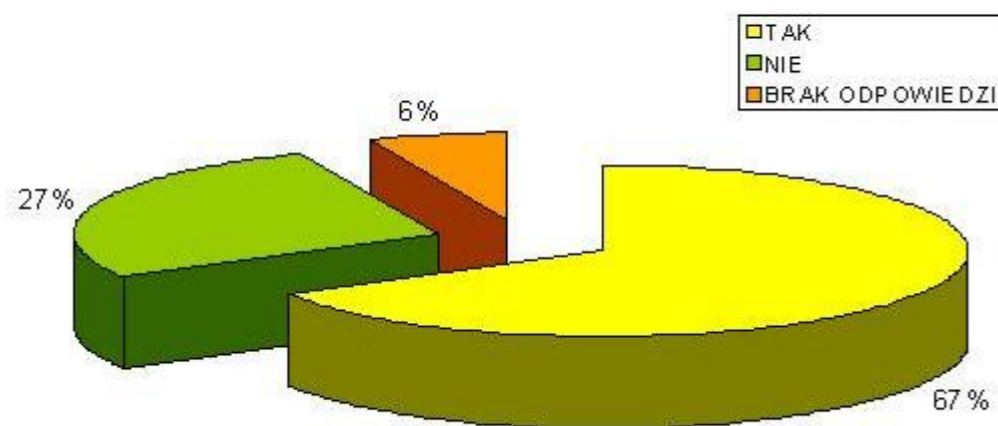


Czy spędzasz w pracy wiele dodatkowych godzin, a po powrocie do domu wciąż myślisz o sprawach zawodowych? Czy pracujesz ciężko, mimo odczuwanego nagminnego zmęczenia? Jeśli Twoja odpowiedź na powyższe pytania brzmi „tak”- prawdopodobnie masz problem z utrzymaniem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Cóż zatem zrobić, by przywrócić swemu życiu harmonię?

„Work-life balance” to termin bardzo popularny w dzisiejszych zapracowanych czasach, w których pracoholizm stał się jednym z najbardziej pożądanym i szlachetnym uzależnień. Uważa się bowiem, iż pracowanie po kilkanaście godzin na dobę wiąże się bezpośrednio z osiągnięciami zawodowymi. Niestety, równie często towarzyszy temu fizyczne wyczerpanie, obniżenie nastroju, pogorszenie stanu zdrowia, a także wypalenie zawodowe. „Jeżeli mam dobre samopoczucie psychiczne, wszystko układa się pomyślnie, a ja pamiętam o swoim ciele i daję mu to, czego potrzebuje - jestem zdrowa. Kiedy jednak dam się ponieść pracy, (...) to organizm w końcu powie pass. Ciało mówi dość i muszę odleżeć swoje w łóżku”- mówi Michalina Frączek, Dyrektor w firmie MeloWay Training&Coaching.

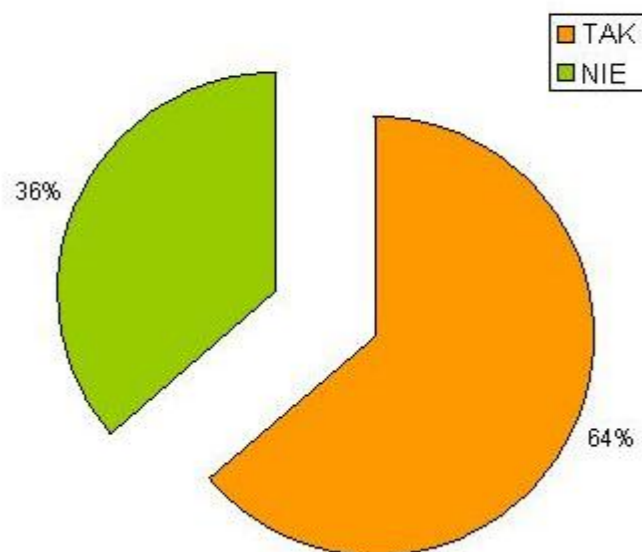
Wyniki ankiety przeprowadzonej przez Polskie Stowarzyszenie Zarządzania Kadrami wraz z Centrum Medycznym ENEL-MED w ramach Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej „W trosce o zdrowie” wskazują, że 67% ankietowanych zabiera ze sobą pracę do domu.

Czy bierze Pan/Pani pracę do domu



Badania przeprowadzone przez PSZK pokazują, że zaledwie 48% ankietowanych w ciągu ostatnich 12 miesięcy wykorzystało cały przysługujący urlop wypoczynkowy, a 64% badanych podczas urlopu wypoczynkowego zdarzyło się wykonywać swoje obowiązki zawodowe.

### Czy podczas urlopu wypoczynkowego zdarzyło się Pani/Panu wykonywać swoje obowiązki zawodowe



Czy istnieje gotowa recepta, aby nauczyć się odpoczywać jednocześnie nie zaniedbując swojej kariery? Kluczem jest dobra organizacja - tak w firmie, jak i życiu prywatnym. „Trzeba sobie ustalić pewne zasady i ustawić priorytety”- radzi Beata Cywińska, Dyrektor w Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości. *„Odpowiednie zaplanowanie pracy oraz czasu przeznaczanego na odpoczynek ułatwi nam efektywne zrealizowanie wcześniej zdefiniowanych celów. „Nie miewam zaległych urlopów (...). Nie jest też dla mnie kłopotem wyłączenie komórki podczas urlopu oraz niezbliżanie się do komputera. Wymaga to jednak doskonałego przygotowania się do urlopu , jak również zaplanowania pracy podległych mi działów”-* mówi Katarzyna Goławska, Dyrektor ds. Zasobów Ludzkich , członek zarządu POLFA LUBLIN S.A. Zwolenniczką dobrej organizacji jest także Beata Stola - Dyrektor Personalny w Aster City. Według niej warto planować z wyprzedzeniem, np. *„kupić bilet, czy umówić się z mężem na spotkanie - randkę w mieście, albo zarezerwować czas na rodzinną rozmowę.”*

Aby czas odpoczynku był dla nas prawdziwym wytchnieniem, musi być spędzony w sposób, który nam najbardziej odpowiada. Każdy z nas ma jakieś porzucone zainteresowania, zaniedbane hobby. Nieważne, czy jest to tenis, czy filatelistyka, czy nauka egzotycznych języków. Ważne, by wpływało to z naszego wnętrza, z naszych rzeczywistych potrzeb i tęsknot. By znaleźć coś, co będzie nam sprawiało największą radość, warto wsłuchać się w siebie, zapominając o tym, co jest akurat modne, czy popularne wśród znajomych. Przecież to ma być czas dla Ciebie! Według Michaliny Frączek ta odnaleziona w sobie pasja jest gwarantem sukcesu, da nam też *„siłę do działania i pomoże radzić sobie z porażkami”*. Sposób Beaty Stoli na totalne oderwanie się od codziennych obowiązków to podróże. Jak mówi: *„zmiana geograficzna wzmacnia poczucie oderwania. Poznawanie nowych miejsc i innych kultur to dla mnie paliwo, które pozwala mi intensywnie pracować i wychowywać kilkoro dzieci.”* Podobnie postępuje Katarzyna Serwińska, Dyrektor w Pricewaterhouse Coopers, która każdy wolny weekend spędza w swym letnim domu nad Narwią, gdyż, jak sama mówi: *„wiejskie powietrze, las, rzeka, sprzyja wyciszeniu i odpoczynkowi”*.

Gdy już uda nam się zrelaksować i na krótką chwilę uciec od stresujących spraw, pojawi się upragniony dystans, który pozwoli spojrzeć krytycznie na nasze zaganiane życie i, być może, wprowadzić w nie pewne trwałe zmiany na lepsze. W przypadku Joanny Madejskiej,

HR Project Manager, było to założenie własnej firmy, co pociągnęło za sobą diametralną zmianę dotychczasowego stylu życia. *„Przewartościowałam pewne sprawy i bardziej szanuję teraz swój komfort psychofizyczny. Uświadomiłam sobie, że ma to niezwykle istotny wpływ również na moje sukcesy zawodowe”*. Przekonuje o tym również Katarzyna Goławska: *„udane życie osobiste najlepiej motywuje mnie do pracy”*- wyznaje.

Wyniki badań przeprowadzonych przez Polskie Stowarzyszenie Zarządzania Kadrami ujawniają „zdrowy” trend, na fali którego firmy coraz częściej oferują swoim pracownikom pakiety opieki medycznej oraz fitness. Dofinansowuje się też różnego rodzaju kursy i studia podyplomowe. Wynika to zapewne z rosnącej świadomości pracodawców, którzy zaczynają rozumieć, że produktywność nie jest pochodną czasu spędzanego w pracy oraz dostrzegają korzyści płynące z inwestowania w programy wspierające równowagę między życiem zawodowym i osobistym.

Mamy nadzieję, że ów trend na stałe wpisze się w kulturę organizacyjną każdej nowoczesnej, dbającej o swych pracowników, organizacji. Czasem warto wyjść z pracy nieco wcześniej i spędzić wieczór na czymś, co sprawia przyjemność i stanie się źródłem pozytywnej energii.