



Czym jest work-life balance?

Work-life balance z założenia zakłada równowagę pomiędzy pracą a życiem prywatnym. Kategorycznie oddziela te dwie płaszczyzny czasu naszego życia, dba o to by zarówno pierwsza jak i druga były od siebie niezależne, aby jedna nie zdominowała nad drugą.

Koncepcja powstała w latach 70 XXw. chociaż problem w odnalezieniu balansu pomiędzy życiem prywatnym, a pracą możemy zauważyć o wiele wcześniej.

Work-life balance jest odpowiedzią na rosnący problem pracoholizmu i wypalenia zawodowego, które obecne jest już w ICD-11 z symbolem QD85 i jest zakwalifikowane jako syndrom zawodowy, którego efektem jest przewlekły stres z którym nie udało się skutecznie poradzić.

W praktyce wszystko wydaje się być jasne, zrozumiałe i łatwe. W teorii zaś często wypada to słabo. Pracoholizm- dominacja strefy work, cały dzień, a czasem i noc pochłonięta jest przez strefę pracy, myśli i zachowanie krążą całą dobę wokół jednego- pracy. Konsekwencje tego działania dotyczą zarówno pracownika, ale też pracodawcę, często również klientów oraz współpracowników. Jest to prosta droga do zmęczenia, wypalenia (zarówno zawodowego jak i życiowego, mogące spowodować długotrwałe skutki uboczne na zdrowiu), chorób cielesnych jak i psychicznych, zaburzeniem wiary we własne możliwości, osłabienie motywacji, obniżeniem jakości pracy i relacji wokół siebie. To tylko kilka przykładów skutków zaburzenia strefy work nad balansom.

Czynniki zaburzające:

- strach przed utratą pracy
- ucieczka w wir pracy przed życiem osobistym- często problemy w życiu prywatnym
- ciągła praca pod presją czasu
- brak asertywności i stawiania granic
- nadmierny perfekcjonizm i chęć idealnej realizacji wyznaczonych zadań
- pogoń za pieniądzem
- brak perspektyw na dalszy rozwój

Pierwsze oznaki- stres, rozdrażnienie, zamartwiania, overthinking, praca nawet we śnie, wyczerpanie emocjonalne, częste choroby, przeziębienia, przemęczenie.





Jakie są pozytywne aspekty strefy balance?

Po pierwsze i najważniejsze, poprawa komfortu i stanu psychicznego i kondycji pracownika. Motywacja do dalszego rozwoju, poczucie spełnienia i zadowolenia z pracy, oraz swojej ścieżki kariery zawodowej. To wszystko bardzo mocno przekłada się na jakość pracy, zwiększa zaangażowanie pracownika, zadowolenie pracodawcy, lepszą atmosferę w zespole i kontakty z klientem. Wynika z tego, że głównym celem pracodawcy powinno być zapewnienie pracownikom możliwości i warunków do osiągnięcia work-life balance.



Praca zdalna- dom miejscem pracy

Od czasów pandemii wiele firm przeszło na pracę zdalną, pracując w domach lub w wolnej chwili podczas np. obiadu czy spaceru. Z badań wynika, iż aż 42% osób ankietowanych przyznało, iż praca zdalna zaburzyła równowagę pomiędzy dwoma strefami życiowymi- praca/życie prywatne. W dobie cyfryzacji praca zdalna i zachowanie równowagi staje się czymś wybitnym do osiągnięcia. Możliwość pracy z każdego miejsca na ziemi to niepodważalnie jeden z największych plusów tego systemu, niestety niesie też ze sobą dużo konsekwencji, wyrzeczeń i nauki. Trudność polega na znalezieniu dobrego czasu pracy i odpoczynku. Znalezieniu możliwego miejsca do pracy, tak aby nie kolidowało to z codziennością. Co jest ważne? Praca nad work-life balance, nie wystarczy zadbać o to tylko raz, trzeba to pielęgnować, stworzyć z tego swój sposób bycia. Początki zawsze są trudne, dlatego zaczynamy od najprostszych rzeczy takich jak np. wyznaczenie sobie konkretnych godzin do pracy, pomoże nam to oddzielić się od innych rzeczy- jestem w pracy od 8 do 15, w tym czasie zajmuję się tylko obowiązkami związanymi z zadaniami z pracy. Pomoże to wprowadzić codzienną rutynę, która minimalizuje stres i zapewnia optymalne spożytkowanie czasu, co dalej?





Przerwa!

Przerwa jest ważnym elementem każdej pracy, trzeba dotlenić mózg, odżywić go i organizm, a przede wszystkim odetchnąć i odświeżyć myśli. Tak samo jak w biurze, w domu również zrób sobie przerwę. Staraj się jednak aby były one nie za długie, aby nie przeciągnąć czasu wyznaczonego na zadania z pracy. W czasie przerwy koniecznie zmień miejsce, nie siedź w tym miejscu gdzie pracujesz, to ważne dla mózgu. Brak zmiany w otoczeniu zmniejszy odpowiedni poziom odpoczynku. Oddziel miejsce pracy od “ogniska domowego”, najlepiej aby było to w miarę możliwości oddzielne pomieszczenie. Jeżeli nie masz takiej możliwości, po zakończonej pracy sprzęt z którego korzystasz schowaj, lub odłóż na bok, tak abyś go nie widział. Dobrą praktyką jest też nie pracowanie w miejscu gdzie się śpi. W ładną pogodę dobrym pomysłem i miejscem będzie wybranie się do kawiarni na ogródek. Swój czas pracy dostosuj pod swój zegar, jeżeli lepiej pracuje Ci się wieczorami, czas pracy zaplanuj na wieczór. Warto również unikać rozpraszaczy, może się to okazać ciężkie kiedy w domu przebywa ktoś jeszcze z rodziny, warto wtedy poinformować i postawić sprawę jasno, poprosić o nieprzychodzenie, czy odkurzanie akurat w godzinach pracy. Co jeszcze jest kuszącym rozpraszaczem? Telefon i aplikacje na nim zainstalowane. Żyjemy w czasach gdzie social media są jednym z większych uzależnień i rozpraszaczy.

Co możemy zrobić?

Najlepsze rozwiązanie- telefon firmowy i prywatny. Prywatny na czas pracy wyciszamy i odkładamy w inne miejsce.



Work-life balance w pracy

Podobnie się ma praca w “biurze”.

- Organizuj swój czas- skup się na zadaniach ważnych i pilnych, te mniej ważne zostaw na koniec
- Nie przychodź do pracy dużo wcześniej, ani nie wychodź z niej później niż masz to założone
- Swoje obowiązki wykonuj w czasie pracy
- Pamiętaj, że nie każde zadanie musi być zrobione idealnie
- Zaplanuj czas na przerwę oraz to jak go spożytkujesz- warto skorzystać z możliwości świeżego powietrza, dotlenienia się, zjedzenia obiadu, zrób wtedy to co potrzebujesz do zrelaksowania się, może np. 5minut z zamkniętymi oczami w ciszy, lub rozmowa z kimś.
- Bądź świadom tego co już zrobiłeś, a co masz do zrobienia, kontroluj jakie zadania zajmują Ci ile czasu, w ten sposób na przyszłość lepiej można zaplanować kolejność zadań. Można też zidentyfikować czy coś możemy zrobić inaczej, szybciej, lepiej lub może przekazać komuś innemu.

Najważniejsza jest konsekwencja, tak samo jak w pracy zdalnej, należy ten balans pielęgnować i dbać o niego, a on zadba o nas. Oczywiście ten proces nie jest łatwy i nie jest też szybki, wdrażenie się w to może potrwać jakiś czas i jest to całkowicie naturalna rzecz. Nie należy się poddawać, a szukać swojego skutecznego sposobu, aby osiągnąć samozadowolenie i spokój życia codziennego związanego z pracą i życiem prywatnym.

Autorka Ewelina Kiljan