

Kako bolje uskladiti delo, družino in čas zase?

Kaj lahko storite, preden delo začne vplivati na vaše zdravje in srečo?

Maja Golob



Foto: Manca Birk

Živimo v digitalnem svetu, v katerem se meja med poklicnim in zasebnim življenjem vedno bolj briše. S pametnimi telefoni, e-pošto in internetom smo povezani in na razpolago 24 ur na dan, stopnja stresa v našem življenju pa s tem narašča.

Še posebej smo na udaru ženske. Sodobna ženska igra in usklajuje več vlog hkrati: smo mame, partnerke, rade imamo svoje delo, hkrati pa si želimo tudi nekaj časa zase. V praksi to pomeni, da imamo dve službi za polni delovni čas: otroci in družina zahtevajo svoje, obveznosti v službi pa se (predvsem v nekaterih poklicih) tudi ne umeščajo vedno v časovni pas od 8. do 16. ure.

Medtem ko sebi in drugim dokazujemo, da zmoremo, živimo za vikende, ko bomo nadoknadili vse, za kar med tednom zmanjka časa. Tako živimo toliko časa, dokler nekje ne zaškripa ali dokler ne pregorimo. A takrat je lahko že prepozno.

Zadovoljni zaposleni = zadovoljne stranke

Raziskava univerze Warwick je pokazala, da imajo podjetja koristi od naložb v dobro počutje svojih zaposlenih, saj povečanje zadovoljstva zaposlenih vodi v povečanje produktivnosti. Zaposleni bodo svoje delo opravljali z večjo zavzetostjo, kar se odraža tudi na zadovoljstvu strank.

To ugotavlja tudi vedno več slovenskih podjetij: ustvarjajo ustrezno in spodbudno okolje ter sprejemajo ukrepe, ki prispevajo k osebnemu razvoju zaposlenih in razvoju organizacijske kulture podjetja.

Statistika kaže povečanje števila oseb, ki trpijo zaradi tesnobe ali depresije, kar povzroča odsotnost z dela, izgorelost in številne kronične bolezni.

- Študije kažejo, da stres predstavlja med 50 % in 60 % vseh izgubljenih delovnih dni.
- 57 % zaposlenih meni, da je tehnologija uničila njihovo družinsko večerjo.
- 38 % zaposlenih je zaradi slabega ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem zamudilo pomembne življenjske dogodke.
- 60 % zaposlenih krivi slabe šefe za najbolj negativen vpliv na ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem.

Vir: pcma.org, osha.europa.eu

Največ lahko storimo sami

Odgovornost za svoje življenje najprej nosi vsak sam. Kljub temu, da se opozorilni znaki preobremenjenosti začnejo pojavljati že mnogo prej, preden jih dejansko ozavestimo, jih, obsedeni s težnjo po doseganju ideala 'superženske' ali 'supermoškega', s katerim nas bombardirajo z vseh strani, pogosto namenoma spregledamo.

Kako začeti?

Najprej si moramo priznati, kaj si od življenja resnično želimo. Ne kaj od nas pričakujejo družba, šef, partner, starši, okolica, temveč kaj si mi želimo. Sledi inventura življenja: ali tako, kot si želimo, v resnici tudi živimo. Izkušnje kažejo, da je razkorak med prvim in drugim pogosto velik. Pa s tem ni nič narobe. S tem, ko smo ozavestili, po čem hrepenimo, smo že naredili prvi korak do cilja.

Če se resnično želimo premakniti, pa se s tem korakom pot pravzaprav šele začnemo. Šele ko se naučimo voditi sebe, svoj čas in svoje življenje, lahko namreč uspešno vodimo svojo ekipo, v službi in doma. gg



»Najbolj pomembno je, da osmislimo svoje življenje in zaživimo skladno s svojimi vrednotami.«

Maja Golob, mama, podjetnica, zagovornica ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem ter avtorica knjige Ne čakaj na vikend



Foto: Depositphotos