Informacja prasowa

Warszawa,04.08.2020r.

**Jak zadbać o równowagę między życiem prywatnym i zawodowym podczas pracy zdalnej?**

**55% badanych pracowników[[1]](#footnote-1) wskazało, że w trakcie home office najbardziej rozprasza ich przeglądanie Internetu lub oglądanie telewizji. Wiele firm planuje przedłużyć pracę zdalną do jesieni, dlatego przed managerami stoi trudne zadanie. Zadbać o pracowników, aby byli oni tak samo efektywni   
i zaangażowani w pracę, jak przed pandemią. Warto postawić na różne techniki, które nie tylko odstresują zespół, ale też zmobilizują do pracy.**

Jednym z efektów pracy zdalnej jest wielozadaniowość, która od kilku miesięcy stała się nową rzeczywistością. Dotychczas skupieni na realizacji obowiązków zawodowych pracownicy musieli w tym samym czasie pilnować dzieci, sprzątać w domu, gotować, a przede wszystkim – efektywnie pracować. 61% osób, które pracują z domu w wyniku pandemii, przyznaje, że ich uwagę rozprasza surfowanie po Internecie, oglądanie tv, ale także wizyty u lekarza w godzinach pracy, czy zajmowanie się dziećmi. Łącząc obowiązki zawodowe z prywatnymi nie lada wyzwaniem może stać się zachowanie work-life balance, czyli równowagi między tymi obszarami. Pracownikom zdalnym, w przeciwieństwie do osób przychodzących do biura, jest o wiele trudniej postawić wyraźną granicę   
i jej nie przekraczać.

*- Często nie mamy w domu własnego gabinetu, dlatego w ostatnich miesiącach całe nasze życie 24/7 zaczęło toczyć się w jednej i tej samej przestrzeni. W drodze do domu wiele osób miało dla siebie chwilę, by się wyciszyć, odstresować. Teraz na nowo musimy kształtować swoje drobne rytuały, które pozwolą nam chociaż trochę oddzielić te dwa obszary i się zrelaksować. Jednym z nich może być schowanie laptopa do szuflady   
po skończonej pracy* – mówi Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

**Po pierwsze: zadbaj o swoje dobre samopoczucie (wellbeing)**

Pracownicy, którzy cieszą się dobrym samopoczuciem i ogólnym zadowoleniem z życia są bardziej zmotywowani i zaangażowani w wykonywane obowiązki. Jest to szczególnie ważne teraz, w czasach dużej niepewności i stresu. Warto pokazać pracownikowi, że jest on dla firmy ważny i wspólnie tworzy zgrany team. Pomocne w tym może być organizowanie wspólnych inicjatyw wspierających dbanie o dobrostan takich, jak wyzwania zawierające codzienne medytacje i zadania kształtujące uważność (mindfulness). Stworzenie przestrzeni na regularne grupowe spotkania, nawet online, podczas których uczestnicy wymieniają się wrażeniami i wzajemnie wspierają w wyzwaniach zaprocentuje silniejszymi więziami w zespole oraz ich zwiększoną odpornością psychiczną.

**Po drugie: wyloguj się do życia – postaw na cyfrowy detox**

Dla zachowania higieny pracy nie powinniśmy odbierać maili i telefonów służbowych po zakończeniu pracy. Jednak z tym nawykiem Polacy mieli problem jeszcze przed pandemią. Jak wynika z raportu TOP CDR - Digitally Responsible Company[[2]](#footnote-2), 16% respondentów potwierdziło, że codziennie po godzinach pracy odbiera służbowe telefony, emaile oraz korzysta z firmowego komunikatora, a co czwarty badany zaznaczył, że zdarza mu się   
to nawet kilka razy w tygodniu. Zaledwie 25% wskazało, że kończąc pracę nie zajmuje się kwestiami służbowymi. Na coraz większym znaczeniu zyskują wyjazdy, podczas których jesteśmy zupełnie offline.

- *Cyfrowy detox to zazwyczaj kilkudniowy wyjazd na łono natury, podczas którego uczestnicy nie korzystają   
z żadnych urządzeń elektronicznych. Wyciszają się, regenerują, biorą udział w warsztatach usprawniających ich komunikację interpersonalną oraz kontakt z samym sobą. Na nowo uczą się siebie i obcowania z drugim człowiekiem. Niektórzy z uczestników moich wyjazdów mają nawyk zasypiania wpatrując się w ekran telefonu, lub spędzania nawet godziny na sprawdzaniu maili, powiadomień i wiadomości zaraz po przebudzeniu się. Sami dochodzą do wniosku, że przeszkadza im to w funkcjonowaniu, ale nie potrafią się od tego uwolnić*– wyjaśnia Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

**Po trzecie: zadbaj o spokój psychiczny**

W ostatnich miesiącach szczególnie ważne stało się dbanie o nasze zdrowie psychiczne. Najnowsza technologia umożliwiła kontaktowanie się z profesjonalnymi doradcami za pośrednictwem wiadomości tekstowych lub wideokonferencji. W trosce o swoich pracowników wiele firm zaczęło oferować konsultacje ze specjalistami,   
w tym psychologami w formie spotkań online. Dzięki temu pracownicy mogą poczuć się bardziej docenieni, zrozumiani, a co najważniejsze – zmotywowani do działania.

*- Wiele osób zaczęło inwestować w rozwój osobisty, starając się lepiej zrozumieć siebie i poprawić relacje międzyludzkie. Oprócz terapii coraz częściej decydują się na trening inteligencji emocjonalnej, dzięki któremu   
są w stanie lepiej wyrażać, rozpoznawać, ale przede wszystkim rozumieć emocje, a także regulować   
je w sytuacjach stresowych i konfliktowych* – zauważa Marzena Martyniak, psycholog, specjalista w dziedzinie rozwoju inteligencji emocjonalnej, założycielka Instytutu Rozwoju Emocji.

**Po czwarte: zrelaksuj się przy dźwiękach gongów**

Nie potrafimy prawdziwie odpoczywać – nawet podczas urlopu jesteśmy cały czas pod telefonem czy emailem. Dlatego szukamy coraz to lepszych rozwiązań, które pomogą nam się odstresować i zregenerować nasz organizm. Z pomocą przychodzi terapia dźwiękiem, która może mieć formę kontaktu z muzyką lub udział   
w kąpielach w dźwiękach gongów, które zyskują na coraz większym znaczeniu w obszarze wellness i cieszą się zainteresowaniem międzynarodowych korporacji dbających o swoich najcenniejszych pracowników.

*- Jest to metoda polegająca na pełnym wyciszeniu się w pozycji leżącej, z zamkniętymi oczami. W tle słychać tylko dźwięk gongów, który uspokaja i relaksuje. Niektórzy podczas sesji zasypiają, płaczą – dają upust wszystkim nagromadzonym w ciele emocjom* – podkreśla Katarzyna Richter, międzynarodowy specjalista   
z obszaru HR i komunikacji międzykulturowej.

Nie wiadomo, czy część firm nie pozostanie przy zmianowym systemie, dzieląc pracę w biurze na część zdalną   
i stacjonarną, dlatego warto nauczyć się nie tyle rozdzielać życie prywatne od zawodowego, ale przede wszystkim zadbać o swoje dobre samopoczucie i mniej stresu.

…………………………

**Katarzyna Richter –** międzynarodowy specjalista w zakresie HR i komunikacji międzykulturowej z ponad z 10-letnim stażem. Pracowała   
z przedstawicielami ponad 100 narodowości, doradzając w zakresie komunikacji międzykulturowej oraz rekrutacji.   
W swojej karierze zrekrutowała blisko 1000 specjalistów. Doświadczenie w zakresie najwyższych standardów obsługi klienta, rekrutacji   
i employer brandingu zdobywała pracując dla światowych potentatów lotniczych takich jak: Emirates, Etihad czy Qatar Airways. Autorka przewodnika kariery "Life After Flying". Organizuje wyjazdy z Cyfrowym Detoxem, na których pokazuje, jak zachować równowagę między życiem zawodowym, a prywatnym. Katarzyna Richter doradza również w sektorze MSP, pomagając im w budowaniu silnej pozycji poprzez employer branding. Wspiera ich swoim wieloletnim doświadczeniem oraz organizuje szkolenia online z obszaru psychologii pozytywnej   
i zarządzania stresem w wyjątkowych sytuacjach. Jest również wykładowcą i autorką licznych publikacji o tematyce podróży,   
HR i komunikacji międzykulturowej w biznesie, a także założycielką firmy szkoleniowo – doradczej Deal with Culture.

1. Badanie ARC Rynek i Opinia na zlecenie Gumtree.pl, przy współpracy z Randstad Polska, 2020. [↑](#footnote-ref-1)
2. Raport Programu Cyfrowej Odpowiedzialności Biznesu , Czy sztuczna inteligencja wygra z człowiekiem?, 2019. [↑](#footnote-ref-2)