

WLB, czyli work-life balance, czyli równowaga między życiem zawodowym a prywatnym. Czyli właściwie co to takiego? Żyjemy w czasach, kiedy potrzeba nazywania różnych zjawisk, problemów, spraw staje się coraz większa. Może po to, by wiedząc więcej o nas samych, wiedzieć, jak sobie pomóc? Tymczasem pojęcie WLB wcale nie jest nowe, istnieje już od lat 70. XX wieku. Tłumaczy się je jako równowaga między pracą a rodziną, życiem prywatnym a zawodowym, umiejętność godzenia obowiązków służbowych z domowymi, a także jako zarządzanie czasem i stresem.

Choć WLB w Polsce nie jest zbyt powszechne, wbrew pozorom organizuje się całkiem sporo szkoleń, warsztatów, a nawet studia podyplomowe dotyczące założenia własnej firmy i umiejętności połączenia tego przedsięwzięcia z pasją, potrzebą samorealizacji i rodziną.

Podczas warsztatów i szkoleń specjaliści uczą jak maksymalnie efektywnie wykorzystać 24 godziny doby i odnieść sukces na własnym i zawodowym podwórku.

Jak zatem? Specjaliści twierdzą, że osiągnięcie takiej równowagi to nie dzielenie doby na równe bądź nierówne części, ale konieczność znalezienia takiej równowagi w sobie. I tu kończy się umiejętność zarządzania, a zaczyna wycieczka w głąb siebie i psychologia.

Równowaga w sobie. Nie osiągniemy jej, jeśli nie będziemy mieli jasno określonych celów, których realizacja przynosi satysfakcję. Czyli kluczem do WLB jest poznanie własnego celu i dążenie do jego realizacji. Trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, czy to, co robimy nas zadawala i ma sens i jakie są nasze cele. Odpowiedzieć być może łatwo (choć niekoniecznie, problem z określeniem celu w życiu ma dziś wiele osób), ale pojawia się kolejne pytanie. Czy naprawdę możemy w dzisiejszych czasach wybierać, przebierać i grymasić? Często nie możemy, bo "bierzemy, co jest" (np. w kwestiach zawodowych), często możemy aż za bardzo (np. w kwestiach życia towarzyskiego, sposobu spędzania czasu, wszechogarniającej wolności wyboru)) i to też nas gubi.

Stąd wniosek, że sprawa jest dość zawiła i być może warto przyjrzeć się dokładniej zagadnieniom WLB, nawet jeśli z początku wydaje się niepotrzebnym mnożeniem pojęć. Wtedy zarówno życie zawodowe jak i prywatne może stać się mniej chaotyczne, a my po prostu szczęśliwsi.

*Małgorzata Krajewska*