

## Powroty z wakacji bywają trudne - jak przetrwać pierwsze dni w pracy po urlopie?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 18, sierpień 2018 11:49

Dawid Kulpa

Odsłony: 3601

---

Powroty z wakacji bywają trudne. Szczególnie, kiedy robimy to gwałtownie, od razu rzucając się w wir zadań. Eksperti serwisu rekrutacyjnego *MonsterPolska.pl* radzą, jak nie popaść w chandrę w pierwszych dniach po urlopie.

Większość z nas potrzebuje co najmniej półtorej dnia, by wrócić do zawodowej formy sprzed urlopu. Wracamy wypoczęci, ze świeżą głową, ale przyzwyczajeni jednak do znacznie wolniejszego, letniego tempa. Nie ma siły, by od razu działać na pełnych obrotach. Próba tak intensywnej pracy może skończyć się frustracją i zniecierpliwieniem. Ale spokojnie, jest kilka sposobów, by powrót z urlopu tak bardzo nie bolał.

### **Przed wyjazdem**

To rada dla tych, którzy są jeszcze przed urlopem. Warto zawczasu przygotować sobie miękkie lądowanie. Oprócz listy zadań, którą zostawiamy kolegom, którzy będą nas zastępować, robimy drugą dla siebie. Spisujemy to, co może nas czekać po powrocie - kilka głównych zadań, projektów. Możemy też zawczasu rozesłać maile z prośbami o raporty czy informacje, które nam się przydadzą po urlopie. Odpowiedzi będą czekały na naszej skrzynce.

### **Urlop z zapasem**

Jeśli wyjeżdżamy na wakacje, idealnie jest tak zaplanować sobie powrót, by mieć choć dzień, dwa zapasu po powrocie. To czas, by przestawić organizm z trybu letniego na zawodowy, np. spróbować pójść trochę wcześniej spać.

### **Bądźmy dla siebie łagodni**

Pierwszego dnia warto zjawić się w pracy troszkę wcześniej. Zanim się zacznie codzienny, nerwowy gwar, będziemy mieć chwilkę na oswojenie się. To czas dla siebie - na przejrzenie poczty, przeczytanie maili, odsłuchanie poczty głosowej. Jeśli przygotowaliśmy sobie wcześniej listę zadań, możemy ją na spokojnie przejrzeć. Może w międzyczasie pojawiły się zadania, którymi trzeba się zająć w pierwszej kolejności. Najważniejsze jednak, by nie przesadzać. To normalne, że po urlopie działamy na wolniejszych obrotach. Dla wszystkich jest to zrozumiałe, że nie weźmiemy od razu na siebie wielu zadań. Nie ma co szarżować.

### **Zachowaj wakacyjny klimat**

A po pracy, koniecznie trzeba zrobić coś przyjemnego. Można umówić się ze znajomymi na oglądanie zdjęć z wakacji, pójść do kina czy na spacer. Co z tego, że jest poniedziałek! Wszystkie metody są dobre, by zachować świeżą, letnią energię jak najdłużej.

Źródło: *monsterpolska.pl*