

Jak bezboleśnie powrócić do codziennych obowiązków w pracy po urlopie, świętach...

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 20, kwiecień 2019 11:40

Dawid Kulpa

Odśłony: 2418

Kiedy po długo oczekiwanym urlopie, okresie świątecznym przyjdzie dzień powrotu do pracy, możemy czuć się – co najmniej – nieswojo. Psycholodzy mówią nawet w tym wypadku o szczególnym rodzaju depresji, czyli tzw. „depresji pourlopowej”. O tym, jak się przed nią obronić - Eksperci serwisu rekrutacyjnego *GoWork.pl*.

Sposobów na zapobieganie temu niezbyt przyjemnemu stanowi ducha jest co najmniej kilka. Najważniejsze to mieć świadomość, że wcale nie musimy doświadczyć depresji, nawet jeśli po przyjemnie i beztrudnie spędzonym urlopie czeka na nas mnóstwo spraw w biurze. Wbrew pozorom urlop na żądanie nie zawsze jest dobrym pomysłem na przedłużenie wakacyjnego nastroju. Można jednak go wykorzystać, jeśli wracamy z egzotycznej podróży w niedzielę wieczorem, a od poniedziałkowego poranka czekają nas obowiązki służbowe.

Dodatkowe wolne dni... po urlopie?

Psycholodzy radzą bowiem, aby pomiędzy powrotem z urlopu, a przyjściem do pracy dać sobie przynajmniej dzień lub dwa dni wolnego, które przeznaczymy na płynny powrót do pourlopowej rzeczywistości. W tym czasie zdążymy rozpakować bagaże i odetchnąć przed intensywnym tygodniem.

Łagodny powrót do rzeczywistości

Warto też zapewnić sobie łagodny powrót do pracy. Jeszcze przed odejściem na urlop najlepiej jest zakończyć realizację wszystkich zadań albo przekazać część spraw swoim kolegom, tak by po powrocie nie być zobowiązany do kontynuowania wcześniejszych zadań, o ile jest to oczywiście możliwe. W niektórych firmach jest też ciekawy zwyczaj umieszczania kartki na biurku: „Jestem pierwszy dzień po urlopie”. Z pewnością nie w każdym miejscu sprawdzi się metoda z karteczką, ale tam, gdzie relacje są partnerskie, a nawet zdecydowanie swobodne, a zasoby ludzkie firmy opierają się przede wszystkim na osobach młodych, może ona okazać się całkiem praktycznym rozwiązaniem.

Problem z mailami

Częstą bolączką pracownika wracającego z urlopu jest wypełniona po brzegi skrzynka mailowa. Jeśli obawiamy się sytuacji, w której pierwszego dnia po powrocie nie będziemy w stanie odpisać na wszystkie wiadomości, warto ustawić autoresponder na naszej skrzynce pocztowej z informacją, że na e-maile będziemy odpisywać, począwszy od wtorku (czyli następnego dnia po powrocie do pracy).

Źródło: gowork.pl