

Przynajmniej dwutygodniowy urlop jest jednym z najlepszych sposobów zwiększania satysfakcji i efektywności pracowników. Tymczasem w Polsce – jak wynika z najnowszego badania Hays – 39 proc. specjalistów i menedżerów nie pamięta, kiedy ostatnio tyle wypoczywało, a co trzeci pozostaje online nawet w trakcie wakacji.

Badania Tax Care pokazały z kolei, że aż 46 proc. menedżerów na urlopie wciąż wykonuje swoje obowiązki i zarządza zespołami. Randstad wskazuje natomiast, że 27 proc. Polaków odczuwa presję, aby podczas urlopu odpowiadać na służbowe maile i telefony. Warto je jednak wyłączyć, bo nieefektywny wypoczynek może mieć poważniejsze konsekwencje: od problemów z pamięcią i koncentracją po wypalenie zawodowe.

W Polsce aż 39 proc. specjalistów i menedżerów nie pamięta, kiedy ostatnio przebywało na przynajmniej dwutygodniowym urlopie, a 31 proc. nie wyłącza służbowych urządzeń nawet na wakacjach – wynika z czerwcowego badania Hays, przeprowadzonego na grupie ponad 3,7 tys. respondentów. Pokazało ono też, że zaglądnienie do służbowego maila lub telefonu w trakcie wypoczynku jest dość powszechną praktyką: 31 proc. badanych pozostało online podczas ostatniego, dłuższego urlopu, a 29 proc. tylko częściowo wyłączyło służbowe urządzenia. Problem z przejściem w tryb offline na wakacjach mają zwłaszcza menedżerowie – co wynika z chęci trzymania ręki na pulsie i dopilnowania, czy wszystko w firmie przebiega zgodnie z planem.

Badanie przeprowadzone na początku 2020 roku dla Randstada pokazało z kolei, że średnio 34 proc. polskich pracodawców oczekuje od swoich podwładnych dostępności nawet podczas wakacji. Z kolei 27 proc. Polaków odczuwa presję, aby w trakcie wypoczynku odpowiadać na służbowe maile i telefony.

*– Na początku trudno całkiem odciąć się od zawodowych obowiązków. Przez pierwsze dwa–trzy dni zaglądamy do poczty, przeglądamy maile i jest to tzw. syndrom początku urlopu. Działamy jeszcze pod wpływem stresu i napięcia wyniesionego z pracy. Później przychodzi wyciszenie, ale potrzebny jest czas, ponieważ na urlopie umysł nie potrafi tak szybko przeskoczyć z wysokiego pobudzenia emocjonalnego do wyciszenia się – mówi dr Sylwia Olszewska, psycholog i wykładowca Wyższej Szkoły Bankowej w Szczecinie.*

Jak podkreśla, regularny i jakościowy wypoczynek jest jednym z najlepszych sposobów przeciwdziałania utracie motywacji, efektywności i wypaleniu zawodowemu. Dlatego w trakcie urlopu warto całkiem się odciąć od pracy i zapewnić sobie czas na regenerację.

*– Jeżeli podczas urlopu nie odpoczniemy należycie, to – mówiąc metaforycznie – będziemy taką wyschniętą studnią, z której po powrocie do pracy nie będzie skąd czerpać. Nie będzie w niej energii do życia i do pracy. Dlatego podczas urlopu warto odpoczywać skutecznie, bo konsekwencje mogą być dotkliwe. Przykładowo nasze procesy poznawcze – w tym np. pamięć, uwaga, spostrzeganie, lecz także myślenie kreatywne – będą spowolnione, co oczywiście utrudni realizowanie zawodowych obowiązków. Stracimy też chęć i motywację do pracy, które wpływają na nasze samopoczucie i pozwalają realizować założone cele – mówi Sylwia Olszewska.*

Ekspertka wskazuje, że efektywny i jakościowy odpoczynek powinien trwać minimum dwa tygodnie, żeby organizm miał czas przyzwyczaić się do nowego, zwolnionego trybu funkcjonowania.

*– Jeżeli nie mamy takiej możliwości, to po powrocie do pracy możemy robić sobie krótkie, ale częste*

## Polacy wypoczywają z telefonem w rękę

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 12, sierpień 2021 11:32

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśrody: 859

---

*miniurlopy, które też wpływają pozytywnie na nasz organizm i psychikę* – dodaje dr Sylwia Olszewska.

Co ważne, żeby porządnie odpocząć na urlopie – warto się do niego przygotować. Przed wyjazdem dobrze jest domknąć wszystkie duże zadania i projekty, a dla tych mniej ważnych zorganizować zastępstwo. Należy też uprzedzić współpracowników i kontrahentów, informując, ile potrwa nieobecność i z kim w tym czasie można się kontaktować w pilnych sprawach.

*– Kiedy już jesteśmy na urlopie, to najważniejsze, aby się nie spieszyć, dać sobie czas na odpoczynek i leniuchowanie – wskazuje psycholog. – Istotne jest to, żeby pozbyć się pewnego przymusu robienia czegoś szczególnego. Urlop nie jest czasem, kiedy musimy robić coś wyjątkowego, realizować jakiś plan i odhaczać kolejne punkty. To jest czas, w którym możemy sobie pozwolić na oddech, relaks, leniuchowanie, na zadbanie o siebie np. w aspekcie żywieniowym czy sportowym.*

Ekspertka WSB w Szczecinie zauważa też, że w trakcie pandemii COVID-19 wypoczynek, jako forma zadbania o własne zdrowie, zyskał na znaczeniu. Polacy – po miesiącach stresu, zamknięcia, pracy zdalnej i łączenia jej z koniecznością opieki nad dziećmi – są przemęczeni i tęsknią za porządnymi wakacjami.

*– Bardziej doceniamy to, że w ogóle możemy wyjeżdżać – mówi dr Sylwia Olszewska. – Widać jednak, że zmienił się sposób organizowania urlopu. Jest więcej aspektów i więcej zmiennych, które trzeba wziąć pod uwagę i które wpływają na to, czy ten urlop w ogóle odbędzie się w zaplanowanej formie.*

*Źródło: Newseria*