

Urlop poprawia produktywność pracowników, a czasem może uratować życie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 16, lipiec 2022 19:45

Katarzyna Sekuła

Odśłony: 511

Odsetek Polaków wyjeżdżających w celach turystycznych w latach 2012-2018 stabilnie rósł – z 46 proc. do 60 proc. (wyjazd przynajmniej z jednym noclegiem). Najniższą wartość w historii pomiarów zanotowano w pandemicznym 2020 r. (39 proc.). Z kolei średnia liczba dni spędzonych na wyjazdach wypoczynkowych lub turystycznych w 2021 r. wyniosła 13,4 dni, a w 2020 r. tylko 12,4 dni i była to najniższa wartość od 2003 r. Jednocześnie odsetek osób wyjeżdżających na długie wakacje (powyżej 7 dni) wyniósł w 2021 r. tylko 27 proc, czyli mniej niż w latach 2014-2019. Pandemia znacząco wpłynęła na decyzje o wypoczynku Polaków. A przecież badania pokazują, że im lepiej wypoczywamy, tym korzystniej dla nas i pracodawcy.

Jak czytamy odpoczynek poprawia kreatywność i zwiększa możliwości pracowników. Pracownicy korzystający z urlopu lepiej radzą sobie w sytuacjach wymagających poznawczo. Badanie przeprowadzone przez Boston Consulting Group wykazało, że pracownicy korzystający z urlopów byli znacznie bardziej produktywni niż ci, którzy spędzali więcej czasu w pracy. A ich praca pochłaniała mniej wysiłku niż praca wykonywana przed urlopem. W innym, klasycznym już badaniu przeprowadzonym przez firmę E&Y analitycy szacowali, że każde dodatkowe 10 godzin wolnego zwiększa wydajność pracownika o 8 proc.

Szczególne znaczenie ma jakość a nie długość urlopu. Analizując wpływ urlopu na subiektywne poczucie dobrobytu, zdrowie, motywację i produktywność pracowników należy uwzględniać nie tylko jego długość, ale także jakość, polegającą m.in na umiejętności odłączenia się od firmy i swojej pracy, śledzenia projektów, odbierania telefonów, maili, uczestnictwa w spotkaniach. Wakacje sprawiają, że w przypadku pracowników, którzy potrafią odciąć się od obowiązków służbowych można zaobserwować trwałe podniesienie nastroju i zwiększenie poziomu szczęścia.

Jak wynika z badań wykorzystanie przynajmniej raz w roku dni wolnych od pracy może obniżyć prawdopodobieństwo zgonu aż o 20 proc., a ryzyko zgonu spowodowanego chorobami serca o 30 proc. Z kolei w badaniach prowadzonych przez 20 lat przez Centers for Disease Control ustalono, że kobiety, które przynajmniej dwa razy w roku wyjeżdżały na wakacje miały osiem razy mniejsze ryzyko ataku serca niż kobiety, które na wakacje wyjeżdżały nie częściej niż raz na sześć lat. W wielu innych badaniach również potwierdzono ten dobroczynny efekt urlopu. Urlop poprawia zdrowie, a czasem może uratować życie.

Innowacją na rynku pracy jest urlop bez ograniczeń. Niektóre firmy eksperymentują z czasem wolnym od pracy pozwalając pracownikom na nielimitowany urlop. Wiemy, że ludzie reagują na bodźce. Przykład nielimitowanego urlopu pokazuje, że nie zawsze reagują tak, jak się tego można spodziewać. Celem jego wprowadzenia jest chęć zwiększenia motywacji do pracy, zaangażowania pracowników, ich lojalności i przyciągnięcia najbardziej atrakcyjnych na rynku pracy kandydatów. Choć takie firmy, jak IBM czy Netflix oferują nielimitowany czas pracy to ogólny odsetek przedsiębiorstw w USA oferującym pracownikom tego typu benefit nie przekracza 4 proc.. Badania jednak pokazały, że niemal 30 proc. Amerykanów pracuje w czasie swojego nielimitowanego urlopu. A ludzie pracujący w firmach oferujących nielimitowany urlop wypoczynkowy w 2017 r. brali 13 dni urlopu rocznie, czyli o 2 dni mniej niż w firmach z tradycyjnym planem urlopowym. Nie zawsze więc to, co wydaje się świetnym pomysłem jest nim w praktyce.

Źródło: PIE