

## **Sylwia Koszela o równowadze pomiędzy życiem a pracą. Zapraszamy do ciekawej lektury!**



Sylwia Koszela, Dyrektor Zarządzający PMI PC Oddział Śląsk fot. mat. prasowe

Żyjemy w świecie który nigdy nie śpi. Nigdy się nie zatrzymuje. Nigdy nie zastyga w bezruchu. W świecie gdzie przepływ informacji jest tak szybki, że zaczyna wyprzedzać nasze własne myśli. Gdzie, aby czuć, że żyjesz musisz robić więcej, szybciej, sprawniej, taniej i z jak najmniejszą liczbą ograniczeń. Gdzie taki sam pośpiech i przepracowanie dotyka nas zarówno w biurze jak i domu. Gdzie plan dnia nie jest już planem dnia, a planem doby. Gdzie zaczynamy postrzegać czas poświęcony na sen (a jest go coraz mniej) jako czas stracony. Czy w tym wszystkim można w ogóle poruszyć kwestie równowagi? Czy

można szukać balansu pomiędzy życiem a pracą? Czy w ogóle można myśleć o życiu poza pracą? I co zrobić by ...to zrobić?

## **Balans to nie podział**

Długo szukałam definicji popularnego hasła "work-life balance". Definicji, która pasowałaby w 100% do tego, co według mnie tak naprawdę oznacza równowaga pomiędzy życiem a pracą. Z ręką na sercu przyznam się, że przeczytałam chyba ze 40 artykułów co i jak powinno się robić, by uzyskać tę równowagę. Jak dzielić swój czas na czas dla pracy, czas dla rodziny i czas dla siebie. Jakie kryteria podziału przyjąć i jakie ułożenie planistyczne jest najefektywniejsze. Po przeanalizowaniu wszystkich wskazówek stwierdzam jedno: że szybciej doszukam się wytycznych jak dostać rozdwojenia jaźni, niż tego jak znaleźć spokój. Nie ma czegoś takiego jak „praca” i „reszta życia”. Nie istnieje sztywna granica pomiędzy dwoma światami, a my nie jesteśmy dwiema odrębnymi osobowościami, by w określonych rygorystycznie godzinach przełączać się z jednego trybu – zawodowego, w drugi – prywatny. W pojęciu Work-life balance wcale nie chodzi o sztywny podział, ale jak sama nazwa wskazuje na balansowanie pomiędzy naszym życiem zawodowym, a prywatnym tak, by odczuwać zadowolenie i spokój. Dla każdego będzie wyglądało to nieco inaczej. Ważne by pozwolić sobie na ciągłe balansowanie, zmianę i ocenę stawianych sobie celów. Czasem będziesz musiał poświęcić czas i uwagę swojemu dziecku, innym razem wyjechać w podróż służbową bo taka będzie akurat potrzeba. I to jest ok, jeśli tylko Ty sam czujesz, że jest ok. Jeśli jest to w zgodzie z Twoim wewnętrznym przekonaniem, jeśli dokonując takiego, a nie innego wyboru czujesz się z nim po prostu dobrze i naturalnie to znaczy, że osiągnąłeś równowagę pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym.

## **Ustaw fokus**

To, że czasem wysyłasz maila poza godzinami pracy nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak

i jesteś na granicy pracobolizmu. Podobnie jak to, że czasem odpuścisz, by poświęcić więcej czasu swojej rodzinie. Ważne by w danym momencie koncentrować się na jednej dziedzinie. Gdy pracujesz, pracuj na 100%. Nie myśl wtedy o stercie prania do prasowania czy zaległych rachunkach. Gdy kończysz pracę i zaczynasz swój czas prywatny skoncentruj się na nim. Na odpoczynku, rodzinie, pracach domowych. Nie analizuj tego co zrobiłeś, lub czego jeszcze nie zrobiłeś w pracy. Najgorsze co możesz sobie zafundować, to przeskakiwanie w myślach pomiędzy różnorodnymi tematami. Docelowo prowadzi to do tego, że twoja efektywność zawodowa maleje, a odpoczynek po pracy staje się wręcz niemożliwy. Nie osiągasz efektów ani na jednym, ani na drugim polu, co prowadzi do wypalenia, frustracji i ciągłego poczucia niespełnienia.

## **Bądź pewny, że równowaga w ogóle jest możliwa**

Bardzo często problemem, który blokuje nas przed znalezieniem spokoju i równowagi nie jest nadmiar obowiązków zawodowych ale ich jakość. Nigdy nie osiągniemy spokoju i satysfakcji jeśli to co robimy po prostu jest dla nas męczarnią. **JEŚLI NIE LUBIMY SWOJEJ PRACY.** Nawet gdybyśmy pracowali dwie godziny dziennie, ale wykonując zadania których po prostu nienawidzimy, lub w grupie ludzi, którzy kompletnie nie pasują do naszego świata, to będą to **AŻ** dwie godziny, w których nie będziemy ani spokojny, ani efektywni ani szczęśliwi. Co gorsza nie odnajdziemy też spokoju w domu, po pracy, bo dyskomfort wynikający z myśli, że jutro znów będziemy musieli wrócić do zajęć, których po prostu nie lubimy, będzie tak duży, że nie pozwoli nam wyłączyć myśli i skupić się na życiu prywatnym.

## **To samo dotyczy drugiej strony lustra**

Nie osiągniemy też równowagi życiowej mając nieszczęśliwe życie prywatne. Bo jak zachowywać balans między pracą a domem jeśli po prostu ten dom nie istnieje lub co gorsza jeśli wracamy do niego z niechęcią? Naturalnym odruchem człowieka staje się

## Work-Life Balance. Cóż to tak naprawdę oznacza?

wtedy przesunięcie równowagi w stronę życia zawodowego. Gdy wzdrygasz się na myśl o powrocie do czterech pustych ścian i głodnego kota, lub niezdrowej atmosfery i toksycznego partnera automatycznie zaczniesz szukać ucieczki w pracę. Tym bardziej jeśli znajdujesz w niej spełnienie, odnosisz sukcesy i spotykasz się z akceptacją środowiska współpracowników. Naturalnie dążysz do przebywania, gdzie twoja wartość jest podnoszona. Twój mózg decyduje wręcz w odruchu bezwarunkowym o tym, byś pracował więcej i więcej.

### **Cel główny - JA**

Naturalne, codzienne balansowanie pomiędzy pracą, a życiem prywatnym może, a wręcz powinno odbywać się zgodnie z naszym wewnętrznym przekonaniem, a granica pomiędzy tymi dwoma częściami naszego życia powinna być naszą indywidualną granicą i naszym wyborem. Nauczmy się zarządzać energią. Swoją witalnością, siłą fizyczną, potencjałem intelektualnym. Dbajmy o siebie. Nie musimy być ciągle zajęci, by być efektywnymi. Nie tędy droga. Work-life balance zależy w dużej mierze od tego jak bardzo znamy siebie, czy potrafimy sobie odpuszczać, czy wiemy co w danym momencie jest ważne. Work-life balance to nie definicja. To nasz postrzeganie naszego życia. To nasz wybór.