

WORK-LIFE BALANCE

Zaměstnání od-do,
či prolínání dvou světů?

Mohou za to chytré telefony, tablety, notebooky a všudypřítomný internet. Díky nim je dnes většina lidí téměř neustále on-line. A čím dál tím více se stírá hranice mezi prací a soukromým životem. Přičemž snaze o to, najít ideální rovnováhu mezi těmito dvěma světy, se anglicky říká work-life balance.

Podle Václava Kadeřábka z konzultantské společnosti Drill B.S. dokonce vznikl nový životní styl, jež přijali za svůj hlavně lidé vydělávající si takzvaně hlavou. „Pracují, když mají chuť či inspiraci, když je potřeba, své soukromé záležitosti pak řeší obdobně, mohou si dopoledne klidně zajít do banky či na úřad a pracovní agendu vyřizují večer. Nebo odjedou v pátek s rodinou na prodloužený víkend a práci, kterou je potřeba dodělat, vykonají v sobotu večer po uložení dětí do postele.“ Na druhou stranu však Václav Kadeřábek připouští, že někteří zaměstnanci prostě potřebují určitý řád či přítomnost nadřízeného ve vedlejší kanceláři, aby mohli pracovat.

Volnost v rozvržení práce s sebou také nese větší nároky na kontrolu výsledků, jelikož nadřízený zpravidla nemůže zasahovat do průběhu plnění úkolu.

Svobodu dávají spíše menší firmy

Podobný přístup k práci je poměrně populární například ve Spojených státech, většinou ho však svým zaměstnancům dovolují spíše menší firmy.

Naopak ty velké, často nadnárodní společnosti, dbají na určitou pracovní kulturu a pevně stanovené hranice. Na druhou stranu ovšem neočekávají, že pracovník bude na e-mailu i po skončení pracovní doby.

Potřeba být stále v obraze

K prolínání pracovního a osobního života velmi často dochází na vedoucích pozicích. Šéfové se zkrátka snaží být neustále v obraze. „Cítím potřebu vědět o každém e-mailu a na většinu z nich okamžitě reaguji. Je to možná chorobná představa, že pokud nebudu o všem včas informován, bude to mít fatální následky pro výsledek chystaného projektu. Nevnímám to ovšem jako obět, nýbrž jako výhodu současných technologií. Neobtěžuje mě to. Na druhé straně dokážu relaxovat a alespoň dočasně se odpojit od všech sítí,“ říká Zdeněk Novák, marketingový ředitel Euromedia Group.

Nezdídka se stává, že když tento styl práce vyhovuje šéfovi, nutí k němu i své podřízené, ačkoli oni by chtěli zaměstnání a osobní život striktně oddělovat a večer se věnovat rodině, a ne vyřizovat pracovní korespondenci.

Přes den havaj, v noci galeje

Psycholog Dalibor Špok potvrzuje, že hranice mezi prací a soukromím jsou dnes o poznání volnější. Zároveň upozorňuje, že s tím musí růst sebekontrola a sebekontrola každého, kdo se pro tento styl rozhodne. „Musíte vědět, jak

se do práce přinutit, když vedle sebe nemáte šéfa, ale třeba pohodlný gauč a televizi. Rovněž musíte vědět, jak a kdy s ní přestat. A to je mnohem obtížnější, než se z bezpečí kanceláře zdá,“ vysvětluje psycholog.

Je nutné naučit se zacházet s pracovní svobodou, aby vše neskončilo v podstatě nicneděláním přes den a překotným vyřizováním toho, co nejvíce hoří, večer a v noci. Hranice je vhodné vytýčit také ve svém pracovním okolí. Spolupracovníci si totiž rychle zvyknou na to, že jejich kolega pracovní funguje i o víkendu, a nebudou brát vážně jeho snahu o úplné odstřížení od povinností například o dovolené.

Dalším z rizik volnějšího pojetí pracovní doby je workoholismus. Zaměstnanec může mít pocit, že musí svým šéfům a kolegům ukázat, že se nefláká. Neustále tedy pracuje, protože nic nemůže odložit na další den, a je ve stresu. Produktivita práce tak může naopak klesat. „Podle statistik Češi tráví prací skoro nejvíce času z celé Evropské unie, ovšem hodinová produktivita přitom na špicí není,“ doplňuje Dalibor Špok.

Nela Vejvodová

Autorka je spolupracovnicí redakce

Je sobota večer a pracovní mobil si nedá pokoj. Vzít ho, nebo ne? V člověku se pere zvědavost s touhou mít volno. Co když se děje něco vážného? Ale teď se přece nepracuje! Odborníci radí nastavit si **pravidla pro práci a odpočinek.**

Rizika prolínání práce a soukromí

- Vznik workoholismu.
- Práce na poslední chvíli.
- Partnerské neshody při častém nošení práce domů.
- Komplikovanější hodnocení pracovního výkonu.
- Neshody v pracovním týmu.



Ilustrace: Shutterstock