

RADOSŤ VS. VYHORENIE Z PRÁCE

Kto nezažil pocit, že ho práca teší alebo naopak, že je z práce otrávený, nech nečíta ďalej....

My ostatní z času na čas zažívame jedno alebo druhé. Hľadáme kľúč, ako robiť to, čo nás baví alebo sa bavíť tým, čo robíme. A toto je malý „výber“ zozbieraný na túto tému z rôznych kníh a článkov.

„Vyhorenie“ (*Burnout syndrome*) – alebo aj štrajk tela a duše - definujú odborníci ako stav fyzického, duševného a emocionálneho vyčerpania. Takže je to niečo viac, ako len únava a stres z monotónnej, každodennej práce. Pri vyhorení sa prejavujú silné pocity frustrácie, bezmocnosti a osobného zlyhania. Človek, ktorého postihne vyhorenie, sa prestáva zaujímať o prácu, stráca motiváciu, znižuje sa mu výkonnosť, nehovoriac o emocionálnych a fyzických problémoch.



Príčinou môže byť veľa faktorov, najčastejšie to býva pracovné preťaženie, ekonomický tlak, moderné technológie, udržiavajúce ľudí v neustálom kontakte s prácou, neistota zamestnania, nespravodlivé zaobchádzanie, pocit, že človek nedokáže ovplyvniť výsledky svojej práce, nejasné

priority v úlohách alebo konflikty na pracovisku.

Dobrá správa je, že pracovné vyhorenie sa dá prekonať, ak sa zbavíme pocitu, že sme obeťou okolností, ktoré nedokážeme ovplyvniť. Existuje dokonca viac možností, ako si myslíme. Pomocníkmi sú humor, dobré medziľudské vzťahy a pozitívne myslenie.

A ešte napríklad aj:

1. Priority – viem, čo je pre mňa v živote najdôležitejšie? Rodina? Zdravie? To čo mi podsúvajú médiá ako obraz „dokonalého života“? Násť si čas na určenie toho, čo je dôležité pre mňa, je prvý krok, ako vymeniť „niečo za niečo“. Všetci potrebujeme nejaké peniaze, ale koľko a za akú cenu je moje vlastné rozhodnutie.

2. Vnútné hranice – vedieť odhadnúť čo ešte zvládnem a čo už nie, pomenovať problém, ktorý na pracovisku dlhodobo riešim a neviem sa pohnúť z miesta, hovoriť o ňom s nadriadeným a navrhnúť riešenie prijateľné pre obe strany, predvídať, čo sa môže stať a byť realistický v očakávaní výsledku.

3. Rešpektovanie - vnútorných hraníc, najskôr mnou. Až potom ich prijme okolie. S tým súvisia jasné, realistické a dosiahnuteľné ciele, deľba zodpovednosti za ich plnenie a zapájanie do rozhodovania aj iných.

4. Pracovný nástroj – JA? – alebo auto? Notebook? Najnovší iPhone? Ktorý z vymenovaných pracovných

nástrojov je najdôležitejší? Ktorý nemôžem vymeniť za nový kus? Vždy môžem zmeniť postoj k sebe, môžem neignorovať svoje potreby na regeneráciu a oddych a môžem ešte oveľa viac 😊.

5. Rovnováha medzi prácou a oddychom – len spokojný a oddýchnutý pracovník je dobrý pracovník. Dopriať si čas na dostatočný odpočinok, rozvíjať si záľuby a priateľstvá, ktoré nesúvisia s prácou a nebudovať si sebaúctu len na tom, akú mám prácu a koľko pracujem. Toto je návod, uvedený v knihe *Your Money or Your Life* – „To, kým ste, je oveľa dôležitejšie než to, ako si zarábate na živobytie.“



„Radosť z práce“ – asi všetci poznáme výrok: „Chodíme do práce, ktorú neznášame, aby sme si kúpili veci, ktoré nepotrebujeme preto, aby sme sa vyrovnali ľuďom, ktorých nemusíme...“

Existuje vôbec návod, ako mať z práce - duševnej alebo fyzickej – radosť? Podľa odborníkov áno a tu je niekoľko bodov, pomocou ktorých si to môžeme vyskúšať:

1. Pozitívny postoj – môžem sa naučiť pozerieť na prácu ako na prostriedok na dosiahnutie dôležitého cieľa – cieľa postarať sa o seba alebo svoju rodinu. Ak sa dokážem sústrediť a vykonať zverenú prácu, aj keď je nudná alebo ťažká, môžem mať pocit uspokojenia a budujem si sebaúctu.

2. Kvalitná práca – práca, v ktorej sa nevyznám, ma nebaví. Aby som sa naučil odovzdať prácu kvalitne, potrebujem najskôr investovať čas a energiu do jej zvládnutia. Práca, ktorú robím povrchné, alebo z nej odrobím len nevyhnutné minimum ma nebude tešiť.

3. Úžitok – Aký osôh prináša moja práca iným? Prečo je práca, ktorú robím, potrebná? Čo by sa stalo, keby moja práca nebola urobená? Alebo nebola urobená kvalitne? Prečo je dôležité nájsť pravdivé odpovede na tieto otázky? Lebo radosť z práce sa nedostaví, ak sa na ňu pozerám len cez peniaze.

4. Urobiť niečo navyše – Angličania majú idiom: „Go the extra mile“ – toto pravidlo zahŕňa princíp urobienia niečoho „naviac“ ako sa odo mňa vyžaduje. Môžem urobiť prácu rýchlejšie alebo kvalitnejšie? Prečo? Lebo tak mám ja kontrolu na tým, čo robím. Urobím viac preto, že to chcem, a nie preto, že ma k tomu niekto núti. A určite sa z toho budem aj viac tešiť.

5. Rovnováha – neexistuje workoholik, ktorý sa teší zo svojej práce, pretože práca mu pohltí všetok čas a energiu. Naopak, človek, ktorí sa naučí umeniu rovnováhy – tvrdo pracuje, odovzdáva kvalitnú prácu, má dobré meno u klientov a keď je práca hotová, vie ako ju pustiť z hlavy - sa z práce teší viac.



A to je nateraz všetko – a ešte pomôcka na záver:

Faktory ovplyvňujúce radosť z práce:	Faktory pre zvládnutie vyhorenia z práce :
<ol style="list-style-type: none"> 1. pozitívny postoj 2. kvalitná práca 3. úžitok 4. urobiť niečo navyše 5. rovnováha 	<ol style="list-style-type: none"> 1. priority 2. vnútorné hranice 3. rešpekt 4. pracovný nástroj - JA 5. rovnováha

