

Potrebujete radu?

Máte problém týkajúci sa vašej kariéry? Napíšte nám na Facebook alebo na adresu redakcie redakcia@womanmagazin.sk a naše odborníčky na personalistiku a kariérne poradkyne vám poradia a pomôžu vyriešiť vaše problémy.

*Pracujem naozaj veľa a viac ako päť dní v týždni. Moja riadiaca rola, početný tím, množstvo administratívy a najmä obchodnej činnosti mi nedovoľujú tráviť dostatok času s rodinou a pri činnostiach, ktoré mám rada. Na kozmetike som nebola vyše pol roka a na kamarátske posedenia pri káve či vínku v dobrej spoločnosti si už ani nepamätám. Ako stihnúť viac za kratší čas?
Andrea, Prievádzka*



Odpoveďou na vašu aktuálnu situáciu je organizácia času. Cieľom správnej organizácie času, čiže dôvodom, pre ktorý máte stihnúť viac vecí za kratší čas, je získať možnosť tráviť viac času s blízkymi, na ktorých vám záleží, a venovať sa činnostiam, ktoré vám v živote prinášajú najviac radosť a spokojnosť.

Skúste si dať záväzok, že budete skutočne pracovať po celý čas, ktorý máte v práci k dispozícii. Keď ráno prídete do kancelárie, odhodlane a sústredene si sadnite za stôl a pracujte počas každej minúty, čo ste na pracovisku či v pracovnom procese. Aj niektoré pozvania na dlhé obedy (vrátane pozvaní od klientov) možno slušne odmietnuť alebo účelne skrátiť. Začnite pracovať o pol hodiny skôr ako zvyčajne, zostaňte v práci o pol hodiny dlhšie ako zvyčajne a pracujte usilovnejšie ako zvyčajne. Nemrhajte časom. Každá minúta strávená na sociálnych sieťach, odpovedaním na e-mailové správy hneď, ako pristanú vo vašej schránke, sledovaním aktuálneho diania na firemnom chate, prázdny klebetením a kávičkami s kolegami, surfovaním a nakupovaním na internete a podobne vám odpočítava čas na pracovné povinnosti, ktoré musíte vykonať. Prácu si určite nosíte aj domov a pra-

cujete po nociach. Tým, že nepracujete efektívne a naplno počas pracovného dňa, vyvolávate zbytočný stres a pripravujete svoju rodinu o vašu prítomnosť. Myslite na to, že prínosom lepšej organizácie pracovného dňa je možnosť tešiť sa z kvalitného života stráveného s priateľmi či s rodinou a pri voľnočasových aktivitách, ktoré vás tešia a naplňujú.

Áno, je ťažké dosiahnuť spokojnosť a rovnováhu v práci aj v osobnom živote. Pri nedávnom vystúpení známeho cirkusu, keď artisti šikovne balansovali na hrazdách, obručiach či lanách, som si uvedomila, že balansujú neustále. A tak je to aj s worklife balance. Rovnováhu medzi osobným životom a prácou treba udržiavať neustále. Nestráčajte však zo zreteľa skutočné dôvody, prečo pracujete tak veľa a prečo ste ochotná urobiť maximum za čas, ktorý venujete pracovným povinnostiam. Čím viac času budete tráviť osobným kontaktom s ľuďmi, ktorých máte rada, tým budete šťastnejšia. Dôležitá je kvalita času, ktorý strávite v práci, a kvantita času, ktorý trávite mimo nej.

Ing. Ladislava Molnárová
Senior Manager, Leadership & Assessment Services