



PSYCHOLOGIE 11. 04. 2024

Rovnováha mezi soukromým a pracovním životem. Jak nalézt optimální balanc?

Hledání rovnováhy mezi pracovním a osobním životem je dnes vcelku moderní téma. Má dokonce i své označení: jde o takzvaný work-life balance. A jsou i experti, kteří vás tuto dovednost umí naučit. O co vlastně jde? Ve výsledku jde o dosažení maximální spokojenosti v každodenním životě. Měli byste nalézt optimální časový denní rozvrh a věnovat správné množství času různým oblastem svého života. Ať už jde o rodinu, koníčky nebo právě profesní život.

Vyvážit nároky pracovního a osobního života je dnes **úplně jiné než tomu bylo v minulých desetiletích**. Mladá generace dnes v tomto směru nemá příliš pochopení u starších. Ti argumentují tím, že za jejich mladých let nebylo tolik domácích spotřebičů a pomocníků, kteří by jim ulehčovali práci a přesto všechno stíhali. Jenže **doba je zcela jiná, život je jiný a nároky jsou rovněž odlišné**. V žádném případě proto nelze srovnávat.

Práce bez omezení

V dnešní době má už jen **málokdo osmihodinovou pracovní dobu**. Někdo sice pracuje ve firmě, jiný možná dělá z domova, což je pro mnohé hodně zajímavý benefit. Ovšem neznámá to, že na konci pracovního dne zavřeme pracovní notebook a nic dalšího se nás netýká. **Díky chytrým telefonům a aplikacím** se dnes vyžaduje, aby byl zaměstnanec on-line prakticky pořád. Už v takové chvíli je náročné nalézt rovnováhu mezi tím, kdy jsem ještě v práci, a kdy už mám volno.

Je však důležité uvědomit si, že **pracovat kdykoliv a odkudkoliv neznámá, že bychom měli pracovat všude a stále**. Je to však fenomén technologií, které nás nutí pracovat 24 hodin denně, 7 dní v týdnů. Přidá-li se k tomu naše neschopnost stanovit si očekávání a hranice, problém je na světě.

Práce a rovnováha: Work-life balance

Psychologové i odborníci na produktivitu provádějí už spoustu let výzkumy, které jim mají pomoci pochopit, **co vlastně dělá lidi šťastnými**. Jen tak je totiž možné pak **zlepšovat pracovní prostředí a celkové duševní zdraví** i rozpoležení během dne. Smyslem je totiž žít tak, abychom se cítili produktivní, nevyhořeli v práci a abychom měli pocit naplnění ve svém osobním životě.

Každý člověk nutně potřebuje předvídatelné volno. Je tedy nutné si **nastavit jakousi základní hranici**, přes kterou nebude naše práce prosakovat do každé minuty bdění, případně do našeho spánku. Uvědomit by si to však měli jak samotní zaměstnanci, tak i zaměstnavatelé. Právě ti totiž často tlačí, aby jejich podržení **byli neustále on-line** a v případě potíží nebo nenadálého problému, situaci řešili.

Práce je všude kolem. Jak najít rovnováhu?

Dříve existovala jasná **hranice mezi pracovním a osobním životem**. Kancelář byla prostorem pro práci a po jejím opuštění bylo jasné, že máme volno. Dnes je moderní být neustále k dispozici. Mnoho lidí sice nemá flexibilitu, aby si mohli zařídit osobní věci během práce, ale očekává se od nich, že během zařizování osobních záležitostí **budou i nadále pracovní k dispozici**. Pokud ale vyváženost není 50/50, pak je někde chyba.



Práce v rovnováze: Nastavte si zdravé hranice

Pokud to je jenom trochu možné, je nutné udělat si **týdenní časový rozvrh** a přesně si nastavit hranice. Tedy maximálně oddělit čas na práci od osobního života. V první řadě si **musíme definovat, jak chceme, aby taková rovnováha vypadala**. U každého člověka to může být úplně jiné. Odlišné nastavení bude mít manažer pracující ve stresu nebo maminka těsně po rodičovské dovolené. Přinášíme **několik tipů, které vám mohou pomoci**:

Technologie používejte opatrně

Moderní technologie žádný pracovní ani osobní život neznají, prolínají se. Je proto důležité, abychom je my sami udrželi na uzdě. Začněte třeba tím, že zavřete počítač a odložíte telefon při jídle nebo na procházce s dětmi. Nekonrolujte e-maily a **nechodte ani na sociální sítě**. Pomoci může třeba i další telefon či notebook, které budete využívat **výhradně pro pracovní účely**. Pak je v takových chvílích jednoduše vypněte.

Stanovte si osobní volno

Striktně si nastavte dobu odpočinku, ve které se žádná práce nebude vyskytovat. Respektujte tento čas hlavně vy sami. A pochopitelně jej **musí respektovat i váš zaměstnavatel**. I kdyby to měly být třeba jen dvě hodiny odpoledne. Je to jen váš čas, nenechejte si ho vzít.

Odpočinek během práce

Někteří zaměstnanci často pracují bez ohledu na to, že by měli mít nějakou **přestávku nebo pauzu na oběd**. Což je opět špatně. I během pracovní doby byste měli mít nějaký čas jen sami pro sebe. Je ve firmě velký frmol? Zamkněte se alespoň na chvíli na wc a odpočívejte. **Deset či patnáct minut vám pomůže vyčistit hlavu**. Lepší formou je ovšem procházka, i kdyby to mělo být jen kolem budovy, kde pracujete.

Flexibilita není 24/7

Jestliže vám firma nabídla **flexibilní pracovní dobu**, rozhodně to neznamena, že budete k dispozici nonstop. Pokud odcházíte z práce dřív, domluvte se s kolegy, že budete k dispozici například ještě doma v nějaký časový úsek. Pak počítač či telefon vypněte a už nepracujte. Stejně je to i s [práci z domova](#). Domluvte si a nastavte jasná pravidla.

Najděte si optimální práci

Potřebujete si ráno přispat nebo naopak odpoledne pospícháte vyzvednout děti ze školky? Najděte si takovou **práci, která bude váš denní režim respektovat**. V tomto směru je výhodná práce z domova, kde lze určitá rovnováha nastavit vcelu spolehlivě. Pokud se to tedy naučíte. Rozhodně nenechejte zaměstnavatele, aby na vás tlačil, že **je nutné být k dispozici prakticky neustále**. Když vám to nebude vyhovovat, najděte si jinou práci nebo si [udělejte rekvalifikaci](#) na obor, který vám nabídne větší volnost či pevnější hranice.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)