**Work Life Balance – cel (nie)realny do osiągnięcia?**

**Żyjemy w świecie, w którym czas jest na wagę złota – często nam go brakuje i oddalibyśmy wiele, by zyskać chociażby kilka dodatkowych godzin.**

**Ciągle gdzieś się spieszymy, pracujemy na najwyższych obrotach, ale równocześnie tracimy mnóstwo cennych chwil na stanie w korkach, męczący dojazd do pracy i nieprzynoszące satysfakcji zadania. Wielu z nas z pewnością marzy o tym, by wygrać na loterii, móc rzucić pracę i poświęcić się jedynie spełnianiu pasji i odpoczynkowi. Ale czy naprawdę to jest nam do szczęścia potrzebne? Może po prostu brakuje nam odpowiedniej równowagi?**

Powstała na przełomie lat 70-tych i 80-tych koncepcja zwana **work-life balance** miała być niejako odpowiedzią na gnębiące ówczesnych pracowników problemy, takie jak pracoholizm i wypalenie zawodowe. W swoich założeniach zakładała dążenie do pewnego rodzaju równowagi między życiem zawodowym, a prywatnym. Jednak czym tak naprawdę jest ta osławiona równowaga i czy da się ją osiągnąć?

Według badania „Czy Polacy ziewają w pracy” średni dzienny czas pracy wynosi w naszym kraju 8 godzin i 44 minuty, jednak blisko 30% osób wyrabia nadgodziny, a niemalże 15% z nas pracuje powyżej 11 godzin w ciągu dnia.

*Choć ogólny bilans wydaje się być dla Polski korzystny, z raportu Komisji Europejskiej wynika, że na tle pozostałych badanych państw Unii Europejskiej plasujemy się w ścisłej czołówce tych najbardziej zapracowanych. Mimo, że czas jaki poświęcamy na pracę nie odbiega z pozoru od normy, a większość Polaków (według badań CBOS blisko 63%) deklaruje zadowolenie z wykonywanego zawodu, nietrudno zauważyć pewnego zachwiania równowagi między karierą, a życiem prywatnym* - **wyjaśnia Karolina Majchrzak, Team Leader ds. Kadr i Płac w Smart MBC.**

Jest to niejako przekleństwo naszych czasów, w których powszechny dostęp do Internetu oraz telefonów komórkowych sprawił, iż pracoholizm nabrał zupełnie nowego znaczenia i niebezpiecznie wkrada się w naszą sferę osobistą. Obecnie osoby przepracowane to nie te, które wyrabiają nadgodziny, a te, które po powrocie do domu nie potrafią się odciąć od pracy, sprawdzają służbowego maila i odbierają telefon od klientów lub szefostwa nawet w chwilach, gdy teoretycznie nie powinny lub też nie muszą tego robić. Żyjąc w czasach ciągłego pośpiechu i ogromnego napływu, trudnych do przetworzenia, informacji odczuwają niemalże chorą potrzebę sprawowania kontroli nad swoim życiem i chcą być zawsze na bieżąco w obawie przed tym, że coś zaskoczy ich, gdy tylko pozwolą sobie na chwilę relaksu.

**Równowaga – hit, czy mit?**

Trudności, z jakimi borykają się dzisiejsi pracownicy sprawiły, że powstała prawie pół wieku temu koncepcja work-life balance znów zyskała na znaczeniu. Coraz częściej mówi się o palącej wręcz potrzebie kategorycznego oddzielenia sfery prywatnej od zawodowej. Tego typu myślenie jednak zmuszałoby nas niejako do wytworzenia w sobie dwóch osobnych osobowości, które aktywować będziemy naprzemiennie, zależnie od tego, w jakiej sytuacji aktualnie się znajdujemy. Według tak rozumianej koncepcji work-life balance znajdując się w pracy powinniśmy tylko i wyłącznie myśleć o związanych z nią zadaniach, wystrzegać się rozmów z współpracownikami na tematy inne niż zawodowe i w żadnym wypadku nie możemy odbierać prywatnego telefonu. Wracając do domu natomiast kategorycznie musimy wymazać sferę zawodową i najlepiej w ogóle o niej nie wspominać. Powinniśmy również wydzielić sobie dokładne godziny, jakie przeznaczymy na pracę oraz życie prywatne tak, aby mieć wszystko pod maksymalną kontrolą i nigdy nie przekraczać wyznaczonych sobie granic. Tego typu myślenie graniczy jednak z absurdem, ponieważ **nie jesteśmy w stanie wszystkiego przewidzieć i nie możemy, a nawet nie powinniśmy ściśle wydzielać sobie godzin na poszczególne czynności**.

Przedstawione powyżej rozumienie idei work-life balance prowadzi niejako do jej wypaczenia i sprawia, że wiele osób obecnie uważa ją za nie tyle trudną do osiągnięcia, co po prostu nieprzydatną, czy wręcz absurdalną. Aby odpowiednio zastosować tę koncepcję należy zdać sobie sprawę z tego, iż nie chodzi w niej wcale o efektywne zarządzanie czasem, a równowaga nie polega na wydzielaniu godzin na życie prywatne oraz zawodowe i kategoryczne rozgraniczanie tych dwóch sfer.

**Może jednak się da?**

Aby równocześnie efektywnie wykonywać swoją pracę i czerpać z niej satysfakcję, jak i spełniać się stuprocentowo w życiu prywatnym należy doprowadzić w swoim życiu do równowagi między tymi dwoma środowiskami. Nie chodzi jednak o równowagę w rozumieniu poświęcanego na dane czynności czasu, a o wewnętrzną harmonię i życie w zgodzie z samym sobą. Prawdziwe work-life balance jest bardzo trudne do osiągnięcia, jednak nie jest ono niemożliwe. Zamiast koncentrować się na tym, by zupełnie rozgraniczać pracę i życie prywatne, trzeba zadać sobie pytanie, co tak naprawdę w danej chwili jest dla nas najważniejsze. Świadome wyznaczanie sobie celów oraz określanie priorytetów sprawi, że będziemy odczuwać w życiu więcej radości i przede wszystkim stanie się ono dla nas znacznie bardziej poukładane.

Przede wszystkim należy sobie uświadomić, że **praca nie powinna być dla nas niewygodną koniecznością**, której jedynymi korzyściami są odpowiednio godziwe zarobki. Wbrew pozorom tym, co napędza nas do działa nie jest wcale wysokie wynagrodzenie – według badań znajduje się ono dopiero na ósmym miejscu wśród czynników, które wpływają na naszą motywację. Wiele osób zwraca uwagę na to, że podstawowa płaca nie jest dla nich tak ważna jak ciekawa, pełna wyzwań praca, która przynosi im satysfakcję. Jeśli nauczymy się czerpać radość z wykonywanych zadań i nie będziemy bali się asertywnego podejścia, gdy coś przestanie nam odpowiadać, z pewnością osiągniemy coś w stylu równowagi, przynajmniej w życiu zawodowym.

**Co na to pracodawcy?**

Wśród ważnych czynników wpływających na naszą motywację ankietowani wskazują towarzystwo współpracowników, pod którym rozumieć można poprawną atmosferę w pracy oraz właściwie określonych zakres obowiązków. Osiągnięcie work-life balance nie zależy jedynie od naszego indywidualnego nastawiania. Dużą rolę odgrywa tutaj również podejście współpracowników oraz pracodawcy.

**Wspierany przez firmę work-life balance wcale nie musi polegać na ciągłych ustępstwach względem pracownika**. Wystarczy stworzyć przyjazne miejsce pracy, w którym zespół będzie czuł się komfortowo i dostosować styl komunikacji do indywidualnych preferencji każdego z członków, co pozwoli wprowadzić harmonię i zdecydowanie ułatwi poprawne wykonywanie zadań. Firmy powinny ponadto koncentrować się bardzo mocno na rozwijaniu talentów swoich pracowników i ciągłym ich motywowaniu, gdyż świadomy swoich możliwości człowiek jest w stanie bardziej zaangażować się w pracę, którą wykonuje. Takie podejście do work-life balance oraz wychodzenie naprzeciw potrzebom zespołu może przynieść wiele korzyści. Istnieje duże prawdopodobieństwo, iż takie działanie sprawi, że nadgodziny i branie pracy do domu wcale nie będzie już potrzebne, a pracownicy będą mogli poświęcać swój czas wolny na rozwijanie pasji oraz odpoczynek. W takim przypadku „mechaniczne” odcinanie życia zawodowego od prywatnego wcale nie będzie konieczne i nastąpi niemalże naturalnie.

Work-life balance to dość górnolotne określenie, które często jest nadużywane i może być mylnie interpretowane. Zakładamy, że chodzi o innowacyjne podejście do pracy zawodowej, o jakieś sztuczne, sztywne wyznaczanie granic, gdy tak naprawdę wszystko jest bardzo umowne i zależy w dużej mierze o indywidualnych preferencji i potrzeb pracownika. Przede wszystkim należy ustalić sobie, co jest dla nas ważne, stworzyć w głowie listę priorytetów i konsekwentnie ją realizować, nie idąc zbyt często na ustępstwa, bo nasze samopoczucie powinno stać dla nas na pierwszym miejscu. Zawsze.

**Źródła:**

[http://money.cnn.com/](http://money.cnn.com/2015/04/21/pf/work-life-balance/)

[http://www.adviseamerica.com/](http://www.adviseamerica.com/19-great-work-life-balance-statistics/)

[http://nf.pl/](http://nf.pl/kariera/worklife-balance-o-co-wlasciwie-chodzi,,8872,171)

[http://www.oecdbetterlifeindex.org/](http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/work-life-balance/)

[http://www.pulshr.pl/](http://www.pulshr.pl/zarzadzanie/ile-czasu-aktywnie-pracujemy-a-ile-odpoczywamy-w-pracy,29518.html)