

3.3. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom



3.3.1. Čo je dôležité vedieť?

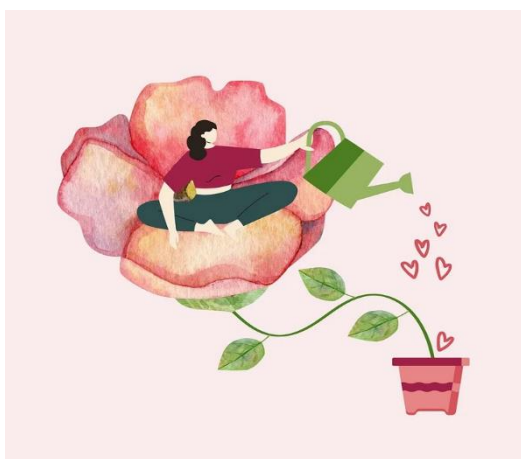
Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom je predovšetkým o hľadaní individuálnej a zdravej rovnováhy. Je teda vecou osobného posúdenia, čo človek považuje za obeť, povinnosť, stres alebo kvalitne strávený čas. Odlišné sú nielen naše pracovné podmienky, rodinná a sociálna situácia, ale aj my sami a naše skúsenosti. Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom znamená také rozdelenie našich potrieb a času, ktoré nám vyhovuje.

V dnešnom rýchlo sa meniacom svete musíme klásť veľký dôraz na fyzickú a duševnú pohodu. To nie je prekvapujúce, pretože udržanie krehkej rovnováhy medzi pracovnými a rodinnými povinnosťami a individuálnymi potrebami je veľmi dôležité pre vyvážený, ale aktívny život, pre vytváranie a udržanie vzťahov, ktoré sú pre nás dôležité, a pre prežívanie menších alebo väčších radostí každodenného života. Samozrejme, nie je to zanedbateľné ani z hľadiska našej fyzickej a duševnej pohody. Úspešne to môžeme dosiahnuť len vtedy, ak zosúladiť pracovný a súkromný život.

A tu prichádza najväčšia výzva - musíme sa vyrovnáť s viacerými úlohami: ako zamestnanci (manažéri alebo zamestnanci), ako partneri, rodičia a priatelia. Dobré sa cítime vtedy, keď sa každá z týchto rolí realizuje optimálne. Táto rovnováha je však často narušená. Niektoré úlohy sú príliš vyzdvihované a iné sú odsunuté do pozadia. Okrem toho je dôležité mať čas na šport, aby sme si udržali zdravie. Musíme žonglovať a táto téma sa pravdepodobne dostala do centra pozornosti preto, lebo čoraz viac ľudí hľadá dobré riešenia.



Zmena je neustále prítomná vo všetkých oblastiach nášho života a zahŕňa aj vychýlenie z nastolenej rovnováhy. Niekedy v živote dochádza k menším zmenám (príchod nového kolegu, nová pracovná pozícia atď.), inokedy k výraznejším zmenám (zmena zamestnania, choroba, strata blízkej osoby atď.). Niektoré udalosti nevieme ovplyvniť, niektoré môžeme ovplyvniť. Zmena v živote môže nastať aj v dôsledku vlastných túžob. Vždy sa však musíme snažiť zachovať rovnováhu. Nesmieme podceňovať činnosti, ktoré vykonávame spolu s rodinou, príbuznými alebo priateľmi vo voľnom čase. Ich zanedbávanie ohrozuje zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a znižuje kvalitu života. Človek, ktorý sa príliš obetuje pre svoju profesiu alebo povolanie a robí kompromisy v súkromnom živote (napríklad preto, že mu údajne ide o prácu), skôr či neskôr dosiahne svoje hranice a fyzicky aj duševne sa vyčerpá. Mnohí ľudia si neuvedomujú, že základom profesionálneho úspechu môže byť aj šťastný osobný život a celková rovnováha.



Každý má svoje vlastné hranice, kým ešte dokáže tolerovať nerovnováhou medzi pracovným a súkromným životom v krátkodobom alebo dlhodobom horizonte. Najmä perfekcionisti majú tendenciu sústrediť všetku svoju pozornosť a energiu výlučne na svoje nové zamestnanie. Zažívajú obrovský tlak a snažia sa udržať krok so skúsenými kolegami. Mnohí zabúdajú na to,

že zdravá rovnováha medzi pracovným a súkromným životom nie je len v záujme zamestnancov. Samozrejme aj firmy profitujú z vyrovnaného, motivovaného a kreatívneho zamestnanca, ktorý neustále nebojuje s rizikom zlyhania v dôsledku neprimeraných nárokov.

Musíme si nájsť čas na posúdenie a prehodnotenie svojich priorít v živote, aby sme mohli opäť dosiahnuť optimálnu rovnováhu, ktorú sme stratili v dôsledku zmien, ktoré prináša život.