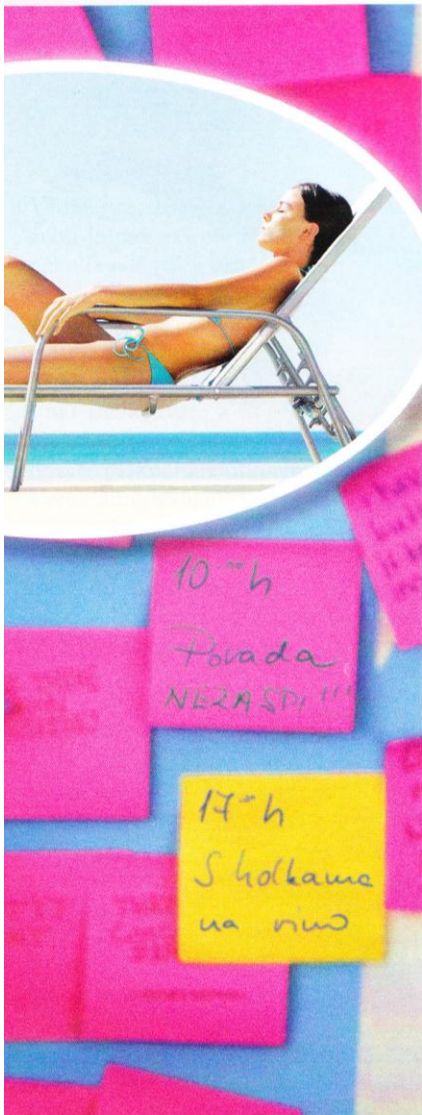




7 osvědčených rad, jak se nezhroutit a zvládnout návrat z dovolené do práce

Pár dní zaslouženého volna uteklo jako voda, a než se nadějete, už zvoní budík, který vás má vytáhnout z postele, a vám nezbyvá nic jiného než se zase zapojit do pracovního procesu... TEXT: KRISTÝNA MAZÁNKOVÁ

Letní dovolenou si chce každý užít – pořádně si odpočinout, dopřát si dostatek spánku, vychutnat si skvělá jídla, poznat nová místa... Nic ale netrvá věčně, ani dovolená. Návrat zpět do práce po tom, co jste s klidným srdcem zapoměli na veškerý pracovní stres a rutinu, může být hodně náročný. Ale jde zvládnout s minimální újmou na zdravém rozumu. Poradíme vám sedm jednoduchých tipů, které vám cestu k opětovnému pracovnímu stereotypu zaručeně usnadní.



1 NEVRHEJTE SE HNED DO PRÁCE

Většina lidí si chce volno užít do poslední chvíle. Návrat od moře rovnou do kanceláře však není zrovna vhodný. „Žijeme až příliš ve stresu, přítom je velmi důležité umět se zastavit a dopřát si čas k tomu, abychom vydechli po cestě. Díky tomu ve vás mohou i příjemně doznít dojmy a zážitky z dovolené,“ říká profesionální koučka Kateřina Kryllová. Mezi dovolenou a návratem do práce byste si měli nechat minimálně jeden den. I když se asi nevyhnete nutným úkonům, jakými jsou naplnění pračky nebo první pomoc uvadajícím rostlinám, tento den byste si měli udělat co nejpříjemnější. „Není od věci vymyslet si nový rituál, třeba společnou večeři, který příjemně zakončí čas dovolené,“ dodává koučka.

2 KOMUNIKUJTE

Za dobu vaší nepřítomnosti se toho možná příliš nestalo, ale i tak můžete trpět pocitem, že nejste v obraze. Abyste získali přehled o aktuálním dění, pročtěte si zpravodajské portály. Vás ale asi budou mnohem víc zajímat interní firemní události, o těch vám podá informaci kolega-spojenec. Nejde však o to, abyste se dozvěděli drby, ale aktuální dění, které může být důležité i pro vaši pracovní pozici.

3 URČETE SI PRIORITY

Když dosednete na své pracovní místo, nezačněte hned překotně vyřizovat vše, co se na vás vyvalí. Je nezbytné rozdělit si úkoly podle priorit. Uvědomte si, že nikdo nečeká, že během jednoho pracovního dne stihnete udělat vše, co jste během dovolené zameškali. Priority si rozdělte podle důležitosti nebo podle toho, jak náročné bude vyřízení pracovních restů. Ty věci, které vám zaberou nejvíce času a soustředění, si nechte až nakonec. I když nejste systematický typ, na první den si vytvořte písemný seznam úkolů, které musíte udělat. Odškrtávání vyřízených úkolů vás pak bude příjemně motivovat.

4 BUĎTE TADY A TEĎ

Donutit myšlenky, aby nepoletovaly, kde se jim zachce, je náročný úkol. Ale důležitý, protože efektivita práce se jinak dost snižuje. „Pro většinu z nás není nejtěžší úkol určit si priority. Často dobře víme, co bychom měli dělat, ale skutečně to dělat a nenechat se rozptýlit už je mnohem těžší,“ říká koučka Kryllová. Podle ní je velmi důležité soustředit se a být „tady a teď“. „Zní to jednoduše, ale je to to nejtěžší. Každý den tedy doporučuji se zastavit, zhluboka se nadechnout, v klidu uspořádat myšlenky a ujasnit si, co je skutečně důležité, a teprve potom jednat.“

5 NAORDINUJTE SI POZVOLNÝ REŽIM

Je to paradox, ale po dovolené většinou cítíme ještě větší stres než před ní. Navíc většina z nás očekává, že budeme odpočatí a nabití energií, ale opak je pravdou. Jak to, že dovolená

nefunguje jako energetická nabíječka? Je to náhlou změnou navyklého biorytmu. Na dovolené většinou ponocujeme a dlouho spíme. Organismus si na tento ledabylý režim rychle zvykne a o to hůř pak snášíme ranní zazvonění budíku. Není výjimkou, že po dovolené většina lidí trpí nespavostí. Té zkuste předejít tím, že se pošlete do postele nejpozději před půlnocí a klidnému spánku pomůžete třeba třežalkovým či meduňkovým čajem. V práci je pak dobré začínat pomalu, proto se vyplatí mít trochu méně nabitý diář. S pozvolným režimem souvisí i to, že byste neměli být v prvních dnech v práci přesčas.

6 UCHOVEJTE SI VZPOMÍNKU

„Na první den si s sebou vezmete třeba malou mušli nebo prostě jakýkoli symbol dovolenkových dní, jenž vám bude připomínat načerpanou energii, sílu a radost, které v práci můžete znovu využít,“ říká Kateřina Kryllová. Tím si vzpomínky na dovolenou ukotvíte a při každém pohledu na drobnost, která vám dovolenou připomíná, si i v mozku navodíte příjemné pocity, které dovolenou provázely. Ty se v práci budou hodit. Adaptace po návratu z dovolené trvá průměrně tři dny.

7 UDRŽTE SI RITUÁL Z DOVOLENÉ

Během volna se často věnujeme aktivitám, ke kterým se v průběhu roku nedostaneme. Zkousíme nové sporty, jezdíme na výlety... A jindy se vymlouváme, že na to není čas. I po dovolené si ale jednou týdně vyhraďte chvíli pro aktivitu, která vás na dovolené těšila. Pokud jste si libovali v plavání v mořských vlnách, jednou týdně si jděte na hodinku zaplavat do bazénu nebo si nadnášení mořských vln připomeňte na floatingu, v zařízení ve tvaru vejce s mořskou vodou. A když jste si volné dny užívali jako gurmáni, můžete každý víkend uspořádat pro své přátele gurmánskou party nebo navštívte restaurace, ve kterých jste ještě nebyli. I to vám pomůže navodit psychickou pohodu, jaká panovala o prázdninách.