

MUNKA KÖZBEN – KREATÍV SZÜNET

A HATÉKONY MUNKAVÉGZÉSHEZ ELENEDHETETLENEK A BEIKTATOTT, AKTÍVAN ELTÖLTÖTT RÖVID SZÜNETEK. AZ ALVÁSON ÉS A SZABADSÁGON KÍVÜL AZ ELLOPOTT TÍZPERCEK IS SEGÍTHETNEK A TELJESÍTMÉNY SZINTEN TARTÁSÁBAN.

Kemény munkával, koncentrációval és önfegyelmel sikeret lehet elérni a munkahelyen. Ha azonban megtörik a lendület, nem tanácsos továbbra is fogakat összeszorítva, fegyelmezetten a következő kihívásokba belefogni, és motivációra sarkallni magunkat. Ez a hozzáállás általában a kiégéshez vezet, a munkakedv elvesztéséhez.

A feladatok ilyenkor értelmetlennek tűnnek, és nem egy esetben gyökeres változásokra van szükség a pszichés betegségből való kilábaláshoz. Sokkal jobb stratégia a változatosság: az aktív tevékenységek közé egy-egy regeneráló szünet beiktatása jelentősen emeli az ember terhelhetőségét, és növeli a kreativitását.

INKÁBB EGY HOSSZÚ HÉTVÉGE

Manapság a felsővezetők egyre kevésbé engedhetik meg maguknak a hosszú, kéthetes nyaralásokat. Ha mégis, laptopjuk, telefonjuk is velük „nyaral”, és szinte kétnaponta konzultálnak munkatársaikkal. Éppen ezért Magyarországon is egyre inkább hosszú hétvégekre utaznak el a vállalat számára kulcsfontosságú emberek. Szakértők szerint azonban nemcsak a vezetőknek érdemes gyakrabban, de rövidebb szabadságra menniük, hanem minden alkalmazottnak. A hosszú, munkától távol töltött hetek ugyanis kizökkentik az embert a munkájából, nagyon nehéz újra visszarázódni, és az első heti frusztráció a nyaralás minden pozitív hatását felemészti.

Christina Öttl szerint nem szükséges szabadságra menni a feltöltődéshez. A rövid szünetek napközi kreatív felhasználásával és a ritkább, de hosszabb szabadságokkal is fenntartható a magas teljesítmény és a motiváltság. A pszichológus nő írásában hat tanácsot ad, hogyan lehet fittnek és kipihentnek lenni a hétköznapokon is.

KIHASZNÁLNI A „KÉNYSZERSZÜNETEKET”

Ha valaki dugóba került, vagy a metróon utazik, vagy valamilyen más külső okból kifolyólag tétlenségre van kárthatva, két dolgot tehet: vagy bosszankodik, és ezzel maga növeli az őt érő stressz mértékét, vagy kihasználja a kényszerszünetet. Ilyenkor a külső körülmények kizárása után bárki átgondolhatja a napját, rendszerezheti gondolatait, magára koncentrálhat ahelyett, hogy tovább idegesítené magát.

RENDSZERES SZÜNETEK

Rövid ebédszünetek, folyamatos munka, állandó túlóra – egy ideig mindenki bírja, aztán idegessé,

agresszív és elviselhetetlenné válik. A fáradtság miatt komplex gondolkodásra képtelen lesz, a problémák megoldása egyre nehezebbé válik, a kreatív, újító ötletek kitalálása pedig gyakorlatilag lehetetlen ilyen állapotban. Hosszú távon ez a munkatempó semmiképpen sem kifizetődő, a test is követeli a neki járó pihenést. A napi többszöri, akár csak tízperces szünet beiktatása nem hátráltatja, hanem előrelendíti a munkavégzést, és segít megelőzni a túlterheltség hosszú távú negatív következményeit.

MEGFELEŐ MENNYISÉGŰ ALVÁS

Az alvás a test pszichológiai szükséglete, hogy fel tudjuk dolgozni az új élményeket és az újonnan tanultakat, hogy regenerálódni tudjunk. Az alvás hiánya csökkenti a koncentrációs képességet, a terhelhetőséget, és a tiszta és logikus gondolkodásra való képességet.

LÉGZÉSRE VIGYÁZNI

A mély, nyugodt légzés felfrissíti az agyat. Ha valaki nyomás vagy stresszhatás alatt áll, légzése szaporább és jóval kevésbé intenzív lesz. Így kevesebb oxigén jut az agyba, ez tovább növeli a stresszt, a teljesítményt pedig csökkenti. Néhány perces szünet, lehetőleg nyitott ablaknál, és a mély lélegzetek újra energiával töltik fel a testünket.

A RUTINMUNKÁK ALATT KISZELLŐZTETNI AZ AGYAT

A házimunkák vagy egyéb más, napi rutinfeladatok általában a szükséges rossz kategóriájába tartoznak, és kedvetlenül végezzük őket. Az a lényeg, hogy minél hamarabb túl legyünk rajtuk. A szakember szerint ez a fajta hozzáállás tovább növeli a stressz mértékét. Ezek a tevékenységek kitérőt adnak a kikapcsolódásra: a rutinmunka közben ugyanis nem kell figyelniük a testünkre, automatikusan dolgozunk. Eközben rendszerezhetjük gondolatainkat, és fontos kérdésekről töprenghetünk.

TESSÉK FELÁLLNI

A legtöbben az íróasztaluk mellett, egy-egy e-mail megválaszolásával, vagy egy telefon elintézésével töltik el a maguknak engedélyezett rövid szüneteket. Ilyenkor általában nem tudnak teljesen elfeledkezni feladataikról, félig a munkájukra, félig a magánéletükre vagy egyéb elintéznivalóikra koncentrálnak. A beiktatott szünetekben érdemes elszakadni a munkavégzés helyétől, az ebédet ne az íróasztalon együk, a monitort bámulva, inkább sétáljunk egy kicsit, menjünk ki beszélgetni a folyosóra vagy a szabadba.