

V 2.2 Work-life balance

Délka videa: 04:36

Dívka:

To je zajímavý, mají tu článek o work-life balance, to by sis měl taky přečíst.

Chlapec:

A co je to za článek?

Dívka:

Rozhovor s nějakou psychologkou, která o tom píše knížku.

Chlapec:

A co ses teda dozvěděla?

Dívka:

Je tady toho hodně. Třeba hned tady na začátku se řeší, jak je to v dnešní době trochu jinak než dřív. Že se pracovní a soukromej život víc prolínají. Ale píšou, že záleží hlavně na tom, jak jsme s tím sami spokojení nebo nespokojení. O tom bys mohl psát i ty, ty jsi úplně v pohodě, a přitom volno vůbec neznáš.

Chlapec:

Ale to není pravda, to ti tak jen připadá, protože toho mám hodně ve škole i v práci... No... A náhodou... I tak si občas volno udělám.

Dívka:

To sice jo, ale stejně jsi pořád na příjmu, aby se ti lidi mohli dovolat, po večerech ještě vyřizuješ maily, do toho se učíš.

Chlapec:

Ale mně to nevadí. Já jsem rád, že jsem pánem svého času. Že můžu pracovat v podstatě odkudkoli a že jednou můžu začít v 8 a jindy klidně v 11 nebo že můžu odjet mimo město a vzít si práci i učení s sebou.

Dívka:

To já bych nemohla, až dodělám

školu, tak chci určitě práci, kam v určitou hodinu přijdu a v určitou hodinu zase odejdu. A rozhodně bych si práci nechtěla nosit domů. To jsem viděla u mamky a dost mě to odradilo.

Chlapec:

To chápu. Ale já si třeba myslím, že až budeš mít děti, tak bys flexibilní pracovní dobu a možnost pracovat z domova uvítala. Víš, kvůli vození dětí do školky a do školy, vyzvedávání z kroužků. Nebo třeba když onemocní nebo mají volno.

Dívka:

Na tom něco bude, ale já bych asi nemohla pracovat z domu. Mně vlastně ani moc nejde se doma učit, tam jsem prostě zvyklá, že mám pohodu. Když jsem to párkrát zkoušela, třeba psát doma diplomku, tak to dopadlo hrozně, protože jsem vždycky dávala pauzy, mazlila jsem se se psem, když se mi nechťelo, tak jsem třeba uklízela nebo si zapla televizi nebo si zdřímla. Proto radši chodím do knihovny, tam se mi líp soustředím.

Chlapec:

Každýmu to vyhovuje jinak, to je jasný...

Dívka:

A tady, tady ta psychologka doporučuje dát si každé den maximálně tři důležité úkoly. O tom už jsem někde slyšela, děláš to taky?

Chlapec:

Snažím se, ale někdy nestihnu ani ty tři, takže třeba jeden nebo dva přesunu na další den a pak se

mi to posouvá a hromadí. Což asi taky není ideální.

Dívka:

To máme stejně. Připadá mi, že když si něco naplánuju, tak jsem až moc velká optimistka a vždycky si myslím, že toho stihnu víc a mnohem rychleji. Jenže pak to samozřejmě nestihnu a jsem z toho akorát vystresovaná.

Chlapec:

Jo, určitě je lepší si naplánovat toho míň a mít tam i nějakou rezervu než se zbytečně přeceňovat. Jednak tím na sebe nekladeš zbytečně velký nároky a taky je větší šance, že se ti to podaří splnit, takže pak budeš víc v pohodě.

Dívka:

Hm, asi jo, na tomhle ještě musím zapracovat.

Chlapec:

Neboj, to půjde!

Dívka:

Ještě si myslím, co mi dělá problém, a taky to tu zmiňují, že není úplně dobrý multitasking. Že se to tak teď od všech docela očekává, ale ve finále to vůbec není efektivní.

Chlapec:

To není no, my chlapi to moc neumíme a jsem za to asi i rád.

Dívka:

Je fakt, že když dělám tři věci zároveň, tak mi to trvá dýl, než kdybych se jim věnovala po sobě každé zvlášť. No vyzkouším to! Hele, a tohle zní super. Čtyřdenní pracovní týden.

Chlapec:

O tom jsem slyšel...

Dívka:

Jedna novozélandská úvěrová společnost v březnu a dubnu roku 2018 vyzkoušela čtyřdenní pracovní týden. Její zaměstnanci tak za stejný plat získali jeden den volna navíc. A pokus se setkal s úspěchem. Počet pracovníků, kteří cítili, že jejich pracovní a osobní život je v rovnováze, stoupl o 24 procent.

Chlapec:

Hm...

Dívka:

Zatímco před zahájením čtyřdenního pracovního týdne považovalo svůj pracovní a osobní život za vybalancovaný 54 procent zaměstnanců společnosti, po skončení experimentu to bylo 78 procent.

Chlapec:

To je dost...

Dívka:

Zaměstnanci během kratšího pracovního týdne odváděli lepší práci a také se do zaměstnání více těšili. A o 7 procent se také mezi zaměstnanci snížila úroveň stresu a o 5 procent vzrostla jejich celková životní spokojenost.

Chlapec:

Tak třeba se to jednou dostane i k nám a bude úplně normální chodit do práce jen od pondělí do čtvrtka.

Dívka:

Třeba jo, já bych se nezlobila.