



Pearson

Z poradnika praktyka

*Twoja dawka inspiracji
na cały rok!*



Gdzie się podział mój urlop?

W końcu są: wyczekiwane i uwielbiane chyba przez wszystkich – wakacje. Niezależnie od sytuacji zawodowej, w jakiej się znajdujemy, większość z nas na myśl o nich widzi możliwość odpoczynku, regeneracji, bycia z bliskimi lub całkowitej samotności. To ten czas, kiedy nie zaglądamy do dziennika czy testów. Podręczniki spokojnie czekają na nas w szkole, grafik zostanie dopięty we wrześniu, podsumowanie rekrutacji również nastąpi dopiero po wakacjach. Przed nami dłuższy lub krótszy odpoczynek, szansa na skupienie się na sobie i rodzinie, czas wolności od zawodowej rutyny.

Zaskakującym jest fakt, iż urlop, którego podstawowe cele to odpoczynek i regeneracja, coraz częściej okazuje się czasem tak intensywnym i/lub tak bardzo odłożonym w czasie, że finalnie coraz więcej osób wraca z niego albo niedostatecznie zregenerowanych, albo wręcz zmęczonych. W rezultacie po powrocie do pracy zaledwie w ciągu kilku tygodniu z powrotem odczuwamy zmęczenie lub kompletne wyczerpanie, odbierające nam chęć do działania. Czy można zaradzić temu stanowi?

Urlopową klęską vs. urlopowy sukces – pięć wskazówek

W tym roku możliwości manewru są już lekko ograniczone – wakacje już trwają. Ale może jednak intuicyjnie choć część poniższych pomysłów udało Ci się wprowadzić w życie? Sprawdźmy!

1. Wpisz urlop w swój plan roczny

Co warto zrobić zawsze na początku roku? Przede wszystkim zaplanować wypoczynek. Planowanie zajęć to jedno, ale należy też pamiętać o skutecznej regeneracji. Warto zapisać sobie drukowanymi literami w swoim planie np. takie zdania: „W 2020 będę mieć cztery przerwy urlopowe, nie mniej i nie więcej”. Jednym z powodów tzw. urlopowej klęski jest sytuacja, w której zbyt długo funkcjonujemy na wysokich obrotach. Praca, podwyższone napięcie emocjonalne, krótko-

i długoterminowe stresory są czymś, co jest i będzie w naszym życiu – taka jest rzeczywistość. Nasz organizm świetnie sobie z nimi radzi, o ile damy mu szansę na regenerację. To, czego nam potrzeba, to przerwa co dwa lub trzy miesiące, aby nasz umysł i nasze ciało miały dostęp do pełni swoich zasobów.

2. Zadbaj o wszystkie aspekty swojego JA

Kolejnym elementem jest zmiana nazewnictwa. Z całego serca zachęcam Cię do planowania i wyjeżdżania nie tylko na „urlop”, ale na „mądry urlop”. Pod tym terminem kryje się właśnie „urlopowy sukces”. Czym on jest? David Rutherford, były członek amerykańskich oddziałów specjalnych Navy Seals, a obecnie mówca motywacyjny, twierdzi, że każdego dnia masz moralny obowiązek zadbać o trzy aspekty swojego JA: umysł, ciało i duszę.

Nie jest to może wielkie odkrycie, rozważania nad antropologiczną triadą są znane od wieków. Wcześniej jednak mieliśmy koncepcje monistyczne, kładące nacisk na jeden z elementów, oraz antropologie dualistyczne, gdzie dominowało widzenie jednostki składającej się z dwóch odmiennych bytów. W końcu mamy antropologiczną triadę lub – idąc o krok dalej, wchodząc we współczesną psychologię – funkcjonujemy na podstawie czterowymiarowego modelu człowieka: ciało, umysł, dusza oraz sfera emocjonalno-społeczna (Covey, 2017).

Przenosząc to na płaszczyznę urlopu, warto zadać sobie dwa pytania:

- W jakim stopniu dbam o kompletną regenerację i wzmocnienie wszystkich czterech wymiarów?
- Co mogę zrobić, żeby o nie zadbać?

Osoby zainteresowane tematem zachęcam do lektury książki S. Coveya „7 nawyków skutecznego działania”. Rozdział zatytułowany „Ostrzenie piły” z pewnością przyda się każdej osobie, która planuje mądry urlop. Przeczytasz?

3. Dobrze zacznij!

Mam to! Zrozumiałem filozofię mądrego urlopu, przeczytałem „Ostrzenie piły” i jestem gotowy. Zacznę od ciała. Już wiem, że leżenie plackiem na leżaku przez dwa tygodnie nie jest wskazane i raczej po powrocie nie doświadczę energetycznego kopa. Kocham pływanie i jazdę na rowerze, więc startuję z wysokiego C. A co, kto oświeconemu zabroni!? Pierwszy dzień urlopu to 50 km na rowerze, potem wieczorny grill, a następnego przepłynę wpraw jezioro. Co z tego, że ostatni raz siedziałem w wodzie pół roku temu!? Jest moc!

Otóż nie, nie tędy droga. Zmęczony organizm nie potrzebuje dodatkowego dokręcania śruby. Ważnym elementem mądrego urlopu jest odpowiednie jego rozpoczęcie. Daj sobie czas. Może to być kilka dni z większą ilością snu, spokojny powrót do zdrowego odżywiania i umiarkowana aktywność fizyczna. Takie podejście

zapewni nie tylko odpowiednią regenerację, ale też zminimalizuje ryzyko kontuzji. Potraktuj pierwsze dni wolnego jak dobrą rozgrzewkę przed treningiem. Im lepiej to zrobisz, tym lepszy efekt osiągniesz na koniec. Co ważne, dobra rozgrzewka dotyczy wszystkich czterech sfer, a nie tylko fizycznej.

4. Zdecyduj, co chcesz osiągnąć

„Chcę wyjechać na urlop”, „Chcę wyjechać nad morze”, „Chcę posiedzieć na Krupówkach”. Powyższe przykłady pokazują, czym jest cel, ale mają niewiele wspólnego z rezultatem. Maciej Bennewicz, psycholog i coach, określa cel jako zamiar, zamysł lub projekt. Jest to kategoria, która może oznaczać zamiar zrobienia czegoś, ale nie określa skutku podjętego działania. W Twoim działaniu konieczne jest dookreślenie tego, co pojawi się na skutek Twoich decyzji i podejmowanych kroków.

Sprecyzowanie rezultatów, które zazwyczaj są opisywane w kategoriach korzyści i potrzeb, wpłynie na ukierunkowanie Twojej energii. Zaspokajanie potrzeb jest czynnikiem silnie motywującym do działania i przy planowaniu urlopu czy odpoczynku warto odpowiedzieć sobie na kilka dodatkowych pytań, które doprecyzują Twój cel poprzez zdefiniowanie rezultatów, np.:

- Czy chcę pojechać w góry na dwa tygodnie?
- Co zamierzam osiągnąć w czasie tego urlopu?
- Jak chcę się czuć podczas urlopu i po nim?
- Co nowego pojawi się w moim życiu dzięki temu, że tam pojadę?
- Jakie potrzeby zaspokoję i jakie pojawią się korzyści?
- Po czym rozpoznam te korzyści?

Brzmi skomplikowanie? Może i tak. Z uwagi jednak na ograniczoną liczbę dni wolnych i okazji do odpoczynku warto przyjrzeć się temu, jak spędzasz swój czas wolny i czy daje Ci on możliwość regeneracji.

Co ma wspólnego mnich z urlopem?

Jedna z najslawniejszych performerek, Marina Abramović, opisała w swojej biografii ciekawą historię, którą zostawiam na koniec jako element wspierający mądry urlop. W 1999 r. dyrektor Tibet House w New Delhi zaprosił Marinę do udziału w festiwalu muzyki sakralnej. Jej zadaniem było przygotowanie choreografii dla mnichów śpiewających jedną wspólną pieśń. Żmudne przygotowania trwały miesiąc, nie jest łatwo opanować grupę 120 wiecznie uśmiechniętych mnichów i mniszek, którzy mieli elementarne problemy z zapamiętywaniem układu choreograficznego. Wytrwałość i ciężka praca opłaciły się jednak i po miesiącu grupa była gotowa do przedstawienia.

W dzień pokazów lama Doboomb Tulku, dyrektor Tibet House, powiedział, że jest mały problem i muszą zrezygnować z choreografii Mariny, nad którą – przypomnę

– pracowała cały miesiąc. Nie poinformowali jej o tym wcześniej, bo... była ich gościem i nie chcieli jej sprawić przykrości.

Jej rozpacz napotkała uśmiechniętą twarz lamy, który dał jej być może najważniejszą lekcję życia: „Zrobiłaś, co w twojej mocy, a teraz daj sobie z tym spokój. Wszystko się toczy, bo i tak się będzie toczyć” (Abramović, 2019).

Ta lekcja nieprzywiązywania się jest wyzwaniem, ale warto ją mieć z tyłu głowy, jadąc na urlop. Być może hotel nie będzie taki, jak wyglądał na zdjęciu, woda będzie mniej turkusowa niż oczekiwałeś, pogoda nie dopisze, podróż zajmie dziesięć godzin zamiast czterech (bo na trasie był objazd), znajdziesz się w epicentrum wakacyjnego zlotu komarów i tak dalej. Nie możesz przewidzieć wszystkiego – a urlop i tak będzie trwał, czy tego chcesz, czy nie. Co więcej, na pewno też się skończy. Tylko od Ciebie zależy, co z niego weźmiesz dla siebie.

Postaraj się skorzystać jak najbardziej. Kolejne dłuższe wakacje dopiero za rok. Piąta wskazówka ode mnie to proste i życziwe: **wyluzuj** 😊

Autor:

Bartłomiej Janiak – trener oraz coach obszarów życia zawodowego i prywatnego, od ponad 10 lat związany z rynkiem edukacji. Lektor języka angielskiego, trener, doradca do spraw kluczowych klientów i specjalista do spraw rozwoju nowego biznesu. Absolwent wydziału Filologicznego Uniwersytetu Łódzkiego oraz Akademii Leona Koźmińskiego na kierunku Coaching profesjonalny – metody i praktyka. Prelegent licznych konferencji metodycznych: eduNation, PASE, IATEFL, E-learning Fusion. Jako trener prowadzi warsztaty m.in. na Uniwersytecie Humanistyczno-Społecznym, Politechnice Rzeszowskiej, Politechnice Warszawskiej.

Bibliografia:

Abramović M. (2019). *Pokonać mur*. Poznań, Dom Wydawniczy REBIS.
Bennewicz M., Prelewicz A. (2019). *Mentoring. Złote zasady*. Gliwice, Wydawnictwo Helion.
Covey S. (2017). *7 nawyków skutecznego działania*. Poznań, Dom Wydawniczy REBIS