

Lighthouse
C.A.R.E.S.
prezentuje



Projekt: „URLÓP”

Poradnik dla managerów, jak nie zwariować z powodu wakacji.

Jesteś niezastąpionym profesjonalistą, oddanym pracy managerem, wulkanem kreatywności, mistrzem zarządzania, najlepszym szefem, człowiekiem do zadań specjalnych, zaklinaczem koni i deszczu, a suma Twoich zalet sprawia, że podczas ewentualnej nieobecności w biurze świat prawdopodobnie nie tylko zwolni, ale nawet zacznie kręcić się w drugą stronę?

Usiądź, ochłoń i... weź urlop.

Wakacje nie są luksusem ani fanaberią. Są absolutną koniecznością dla zrównoważonego, zdrowego życia. Jeśli nie przekonują Cię argumenty dotyczące zbawiennego wpływu urlopu na Ciebie, po prostu potraktuj to jako jedno z zadań służbowych z listy „TO DO”.

Tymczasem przyjrzyj się powodom, dla których warto z własnej woli urlop uczynić priorytetem!

Po co Ci urlop?



Wakacje łagodzą stres

Stres jest atawistyczną reakcją fizjologiczną, która pierwotnie miała nam pomagać i zapewniać bezpieczeństwo. Uwalnia hormony, takie jak kortyzol i epinefryna, które człowiekowi pierwotnemu były potrzebne do walki. Współczesny chroniczny stres może być destrukcyjny. Wakacyjne oderwanie od codziennych stresów obniża wysoki poziom hormonów i daje szansę na naprawę szkód, które być może już zostały przez nie wyrządzone.

Urlop pomaga zapobiegać chorobom

Stres jest jednym z głównych czynników przyczyniających się do nadciśnienia, chorób serca i zawałów. Nieprzerwany stres zaburza pracę układu odpornościowego i czyni Cię podatnym również na liczne inne choroby. Może zwiększyć ryzyko wystąpienia infekcji, takich jak przeziębienie czy grypa, a także tych poważniejszych np. zespół jelita drażliwego. Niektórzy naukowcy wskazują nawet na związek stresu z rakiem.

Wakacje pomagają utrzymać koncentrację

Chroniczny stres wpływa na pracę części mózgu, która hamuje działania ukierunkowane na cel i powoduje problemy z pamięcią. Nie pojedziesz na wakacje? Będziesz rozkojarzony, zablokowany i wcale nie skupisz się na pracy.

Wakacje wpływają na jakość Twojego życia seksualnego

Wysoki poziom kortyzolu związany ze stresem obniża poziom hormonów płciowych takich, jak testosteron, przyczyniając się do utraty libido. Wypoczęte ciało odwdzięczy się, a to zmęczone z pewnością nie będzie współpracować zgodnie z oczekiwaniami.

Urlop sprawia, że jesteś szczęśliwszy

Stres może stać się bezpośrednią przyczyną depresji i lęków. Przewentylowany mózg, aktywność fizyczna na słońcu i nowe doświadczenia to zastrzyk energii i endorfin, które uskrzydlą Cię na długo po powrocie.

Wakacje zwiększają produktywność w pracy

Wiesz, że więcej czasu urlopowego dla pracowników faktycznie zwiększa produktywność firmy i zmniejsza liczbę zwolnień lekarskich? Liberalne zasady urlopowe zwiększają jakość życia pracowników, co przekłada się na wyższą jakość ich pracy. Nie jesteś wyjątkiem. Na wakacjach odzyskasz trzeźwą ocenę sytuacji, którą zatracasz na ogół pod presją czasu i obowiązków. Nabierzesz dystansu, a może nawet unikniesz wypalenia zawodowego.

Wakacje podtrzymują młodość!

Przewlekły stres przyspiesza proces starzenia. Ucieknij przed starością na urlop i wróć do pracy młodszy!

HAPPY
Holidays

Jak przygotować się do udanego urlopu? 1/2

Plan to podstawa

Jako manager wiesz, że kluczem do sukcesu jest planowanie. Weź pod uwagę grafik urlopów całego zespołu zanim zrobisz własne rezerwacje. Lepiej uniknąć nakładających się nieobecności osób w ramach jednego teamu. Z odpowiednim wyprzedzeniem, nawet na miesiąc przed urlopem, zrób plan aktywności niezbędnych do sukcesu projektów, w których uczestniczysz. Planując urlop możesz uwzględnić lukę w kalendarzu i rezerwować czas na ważne wydarzenia z Twoim udziałem przed lub po wakacjach. Przełóż kluczowe spotkania i prezentacje.

Zrób status projektów ze współpracownikami. Ustal, co musi być załatwione, żeby podczas Twojej nieobecności wszystko przebiegało gładko bez nieprzewidzianych zakłóceń. Dołóż wszelkich starań, by kluczowe akceptacje i ustalenia z klientami odbyły się jeszcze przed urlopem. Może będziesz miał trochę więcej na głowie, ale świadomość, że mnóstwo pracy wykonałeś przed urlopem i zostawiasz zespół z mniejszą ilością obciążeń, pozwoli Ci lżej oddychać na wakacjach.

Przewiduj problemy

Nie snuj przed wakacjami czarnych scenariuszy, ale spróbuj przewidzieć, na co należy przygotować zespół. Jeśli istnieją realne wyzwania, poinformuj o nich i podpowiedz, jak sobie z nimi poradzić. Zostaw informacje o wszystkich ważnych kontaktach, specyfice współpracy z klientami, trudnych sytuacjach, które miały miejsce dotychczas. To trochę, jak lista ważnych telefonów na lodowce: „jeśli zapcha się odpływ, dzwoń do Pana Romana” albo „zapasowy klucz do piwnicy u Kowalskich” 😊 Zespół wyposażony w odpowiednie informacje i narzędzia, przejmie inicjatywę zamiast w panice dzwonić do Ciebie z drobiazgami.

Wyznacz konkretne cele

Wyznacz konkretne cele: co sam musisz zrobić przed wyjazdem, nad czym powinien pracować Twój zespół oraz jakie będą priorytety po powrocie. Taka systematyka pozwoli Ci skupić się i nie przeoczyć niczego istotnego, zwłaszcza, gdy już wrócisz do rzeczywistości po wakacjach. Elementy o najwyższym priorytecie powinny zostać załatwione w ciągu maksymalnie dwóch dni od powrotu, natomiast pozostałe mogą poczekać, aż wrócisz stopniowo do codziennej rutyny.

Na dzień przed urlopem wyślij memo podsumowujące status projektów do osób odpowiedzialnych za opiekę nad ich dalszym przebiegiem (w tym terminy, zadania, podział kompetencji). W ten sposób zostawisz klarowny przekaz dla zespołu, powtórzysz oczekiwania, będziesz miał punkt odniesienia po powrocie. Możesz dołączyć dodatkowe informacje, które mogą się okazać przydatne np. „segregator z fakturami stoi koło paprotki”, „plik znajduje się na serwerze...”, „w środy klientka jest mało responsywna” itp.

JAK KUBA BOGU... Twój urlop oznacza dodatkowy wysiłek zespołu, który przejmuje obowiązki. Pamiętaj, że role mogą się odwrócić, więc traktuj współpracowników tak, jak chciałbyś być traktowany. Zostawiaj klarowne wskazówki, nie zostawiaj niedopowiedzeń i zaognionych sytuacji. Po prostu „nie wsadź nikogo na minę.”



Jak przygotować się do udanego urlopu? 2/2

Czy wiesz, że według kodeksu pracy urlop wypoczynkowy, raz do roku, powinien trwać nieprzerwanie przez 14 dni kalendarzowych?



USTAL ZASADY: jeśli jasno określisz i asertywnie zakomunikujesz zasady swojej nieobecności, unikniesz podczas urlopu niezręcznego odmawiania pomocy w pilnych sytuacjach lub panicznego rozwiązywania problemów np. z poszukiwaniem WI-Fi na odludziu.

AUTORESPONDERY

Nie zapomnij ustawić automatycznej odpowiedzi w swojej poczcie. Osoby pragnące się z Tobą skontaktować nie mogą pozostawać w informacyjnej próżni do Twojego powrotu, nawet jeśli ich sprawy nie są pilne.

Możesz być oficjalny lub entuzjastycznie podzielić się radością z urlopu, ale niezależnie od tonu jakiego użyjesz, poinformuj o kluczowych sprawach:

- Czy w ogóle nie ma z Tobą kontaktu, czy tylko odpowiadasz na maile z opóźnieniem?
- Wyznacz datę, kiedy zaczniesz odpowiadać (i wcale nie musi to być dokładnie dzień Twojego powrotu – możesz dać sobie rezerwę na opanowanie zaległości).
- Podaj kontakt do osoby, która w najpilniejszych sytuacjach Cię zastępuje.

Możesz również ustawić nagranie poczty głosowej, które spełni podobną funkcję co autoresponder i sprawi, że nie będziesz czuł się niewolnikiem telefonu...

Wyznacz tarczę

Najlepszym sposobem ograniczenia niepotrzebnych zakłóceń na urlopie jest wyznaczenie jednego zastępcy, który będzie buforem, zanim ktoś zdecyduje o kontakcie do Ciebie. To on powinien być osobą, która dokona oceny, czy moment jest na tyle krytyczny, by przerwać Twój wypoczynek. Wybór jest strategiczny - zadbaj o to, by była to zaufana i odpowiedzialna osoba, która nie zadzwoni zapytać, gdzie leżą zapasowe długopisy. Powinna to być również osoba, która rozumie procesy w Twojej firmie i potrzeby każdego klienta. Jeśli stworzyłeś zespół, któremu ufasz, Twoja nieobecność zmobilizuje go do samodzielności.

WYLUZUJ: daj szansę sobie na efektywny wypoczynek a zespołowi na spokojną realizację zadań. Nie dzwoń, nie SMS-uj, nie podpytuj. Jeśli sami nie dzwonią, oznacza to, że sobie radzą.

Przygotuj na wakacje klienta

Poinformuj klientów o planowanej nieobecności i zapewnij, że ich sprawy będą toczyć się odpowiednim rytmem. Podjęcie takiej inicjatywy przed wakacjami pokazuje, że jesteś odpowiedzialny i myślisz poważnie o klientach oraz ich projektach. Zapytaj, czy jest coś, co możesz zrobić przed wyjazdem, przedstaw swoich zastępców. Jeśli wiesz, że z powodu Twojej nieobecności coś ulegnie opóźnieniu, ustal to i przedstaw nowy harmonogram.



Jak wypoczywać efektywnie? 1/3

Wreszcie jesteś na wakacjach. Zostawiłeś za sobą statusy, raporty i harmonogramy. A jednak myśli wcale nie koncentrują się na wyborze koloru egzotycznego drinka tylko niekontrolowanie uciekają Ci w stronę biura?

Nie pozwól, by ten krótki czas, który masz w roku na wypoczynek nie był wykorzystany w pełni efektywnie. Zregeneruj się i skutecznie oderwij od codziennej rutyny. Poniżej kilka prostych rad, jak najlepiej skorzystać z wakacji.



Odlóż telefon

To rada równie banalna co nadzwyczaj trudna w realizacji. O Twą uwagę nieustannie zabiegają spływające wiadomości, e-maile, aktualizacje, alerty, powiadomienia z aplikacji. Być może używasz nawigacji i robisz zdjęcia oraz chcesz pozostać w kontakcie z innymi uczestnikami wyjazdu, więc tym trudniej zrezygnować Ci ze stałej obecności smartfona w dłoni. Jeśli tylko możesz, pozostaw telefon w sejfie hotelowym lub dla bezpieczeństwa noś go ze sobą ale wyłączony lub w trybie samolotowym. Jeśli takie wyrzeczenia są zbyt duże, możesz usunąć uzależniające aplikacje czy media społecznościowe na czas odpoczynku a przynajmniej zablokuj powiadomienia tych mniej ważnych i wyłącz dźwięk.

Odlóż laptopa

Najlepiej w ogóle nie bierz ze sobą komputera, ale jeśli stres związany z „odpięciem” ma być za duży, narzuć sobie zasady i konsekwentnie ich przestrzegaj. Jeśli musisz pracować, ogranicz się do konkretnej stałej pory i ograniczonego czasu. Poświęć na to np. pół godziny przed śniadaniem, ale sam wobec siebie zachowaj dyscyplinę i nie przekraczaj wyznaczonej „dawki online”.

Oddaj planowanie

Tym razem odpuść managerskie nawyki i pozwól zająć się planowaniem profesjonalnym przewodnikom lub organizatorom. Transport, transfery, noclegi, bilety wstępu itd. mogą za Ciebie skoordynować profesjonaliści - unikniesz stresu dbania o każdy detal samodzielnie. Jeśli sam podejmujesz się organizacji wakacji, pozwól sobie na relaks. Nie napinaj planu wyjazdu bez chwili na wytchnienie. Potrzebują go zarówno Twoje ciało, jak i funkcjonujący na wysokich obrotach mózg.



Ile czasu przeznaczyć na urlop? Naukowcy są w tej kwestii podzieleni. Podobno korzyści zdrowotne z wakacji osiągają szczyt około ósmego dnia odpoczynku. Poszukaj zatem okazji w roku do wygospodarowania kilku co najmniej tygodniowych urlopów zamiast skupiać się na jednorazowej „podróży roku”.

Jak wypoczywać efektywnie? 2/3

Unikaj rozczarowań

Wybierz destynację w zależności od swoich potrzeb, ale wyobrażenia skonsultuj z kimś, kto już tam był i potwierdzi lub zweryfikuje marzenia. Wówczas nie zniszczy wyjazdu nieoczekiwane towarzystwo czy okolica np. sąsiedztwo kompleksu basenów dla dzieci, czy największa w mieście dyskoteka pod oknem. Zaplanuj tak program wyjazdu, by nie narzucić zbyt dużych oczekiwań. Brak realizacji wyśrubowanych planów może okazać się frustrujący.

Przygotuj sobie plan podstawowy – atrakcje, które koniecznie chcesz zaliczyć na swojej wakacyjnej drodze, oraz takie które będzie miło potraktować jako rezerwowo, jeśli starczy na nie czasu. Nie musisz wypełniać każdej godziny wakacji aktywnościami. Paradoksalnie to może doprowadzić do podwyższenia Twojego poziomu stresu.

Skup uwagę na przeżywaniu

Jeśli nie dla Ciebie relaks na plaży, popadasz w nerwy dygot pod palmą i w bezruchu nadal męczą Cię myśli o pracy, zapewnij sobie atrakcje i doświadczaj intensywnie nowych rzeczy. Nie musisz od razu schodzić do wulkanu ani nurkować z rekinami, możesz zacząć od lokalnej kuchni, festiwalu, muzeów, koncertów czy atrakcji sportowych. Nowa kultura, odmienne obyczaje, smaki, kolory, muzyka – to wszystko, co może Cię oderwać i porwać w wir nowych doznań.

Pamiętaj przy tym, że to co Cię otacza to nie tylko materiał do zdjęć dla znajomych z portali społecznościowych. Zachowuj w sobie wspomnienia, chłonąc chwile i przeżywając je intensywnie, a publikację zdjęć możesz odłożyć na powrót.

Śpij dobrze

Staraj się trzymać swojego zwykłego rytmu snu z domu, jeśli to w ogóle możliwe. Unikaj alkoholu i kofeiny przez co najmniej trzy do czterech godzin przed pójściem spać.

Wielu podróżnych odczuwa jet lag po podróży, szczególnie jeśli przekroczyli jedną lub więcej stref czasowych. Jet lag może wpływać na Twoją zdolność do spania, a brak jakości lub ilości snu może przyczynić się do poczucia dezorientacji i przygnębienia po zakończeniu wakacji. Ponownie zaaklimatyzuj się w domowej strefie czasowej, wstając i kładąc się spać kilka godzin wcześniej lub później (w zależności od tego, w jaki sposób podróżujesz) przez kilka dni przed planowanym powrotem.



Jak wypoczywać efektywnie? 3/3

Spakuj się mądrze

Jesteś managerem, podejź do tego z planem 😊
zrób listę na kilka dni przed pakowaniem
i stopniowo gromadź niezbędne przedmioty. Być
może coś należy dokupić np. podróżne opakowania
kosmetyków lub krem do opalania. Zaplanuj nawet
ciuchy, by nie tracić czasu podczas wakacji na
dobieranie zestawów. Zabierz tzw. *zestaw kapsułowy*
– wszystko pasuje do wszystkiego, a Ty nie tracisz
czasu dokonując wyborów przed szafą.

Wykorzystaj czas urlopu, aby wypracować nowe rutyny

Zamiast myśleć o wakacjach jako odstępstwie od
prawdziwego życia, pomyśl o tym, jak o wstępie do
poprawy codzienności. Wakacje to świetny czas na
wprowadzenie zdrowych nawyków, na których
wdrożenie nie masz czasu lub energii w codziennym
życiu. Sukces jest bliżej, jeśli możesz spróbować w
sprzyjających okolicznościach. Jeśli chcesz podejść
do wakacji w ten sposób wybierz wypoczynek
sprofilowany: kurs kulinarny w Paryżu, medytacje w
Indiach, nurkowanie w Egipcie.



Bez względu na to, jakie nowe nawyki kształtujesz i jak zrelaksowany byłeś na wakacjach, powrót do normalnego życia może cię zasmucać. Aby zwalczyć blues po wakacjach, udekoruj swój dom nowymi pamiątkami i pozostań w wakacyjnym nastroju tak długo, jak to możliwe.

Ćwicz i bądź aktywny

Ćwiczenia, których rytym narzucisz sobie i utrzymasz podczas podróży, mogą pomóc Ci utrzymać formę oraz zmniejszyć stres i zmęczenie. Ćwiczenia uwalniają również endorfiny, które również mogą pomóc w walce z depresją.

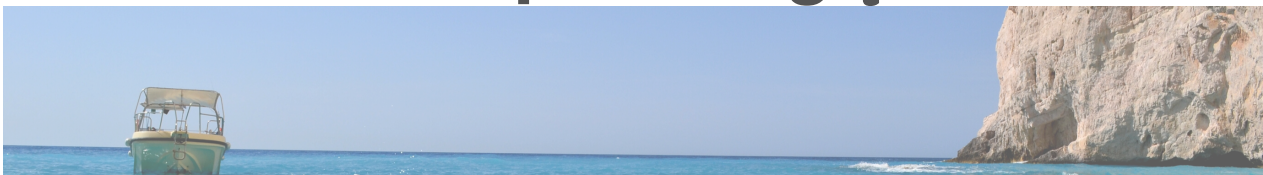
Zachowaj nowe nawyki przez co najmniej 10 dni po powrocie

Podobno wystarczy 10 dni, aby stworzyć nowy nawyk, co oznacza, że jeśli zaczniesz coś nowego na wakacjach, powinieneś zabrać to ze sobą do domu! Możesz zacząć biegać, medytować, jeść posiłki o określonych godzinach albo wypijać dziennie 3 litry wody... Zadbaj o to, by dobra wakacyjna rutyna weszła do Twojej codzienności.



Jesteś kreatorem swoich wspomnień. Podobno opowiadając o wakacjach, pokazując zdjęcia i wyrażając swój entuzjazm głośno i w większym gronie, pozwalasz swojej głowie utrwalić takie właśnie przekonanie, że to były super udane wakacje. Zrób to!

Jak wrócić z urlopu z energią?



Na wakacjach było bajkowo, ale czas wrócić do rzeczywistości. Już sama myśl o pierwszym dniu wywołuje niepokój, co czeka Cię w pracy, ile nowych spraw się nawarstwiło, co z projektami, które zostały pod czyjąś opieką... Najchętniej zawróciłbyś na pięcie i znowu spakował walizki. Poniżej kilka rad, jak tego uniknąć.

01

Dzień na dekompresję

Jeśli możesz, postaraj się zapewnić sobie dzień luzu między powrotem z wakacji do domu a powrotem do pracy. Da Ci to możliwość zanurkowania w rzeczywistości przy minimalnej presji. Dodatkowy dzień można wykorzystać na nadrobienie zaległości w praniu, zakupach spożywczych, zabiegach higienicznych i drzemce, aby przełamać ewentualny jet lag. Pamiętaj, że zarówno Twoje ciało, jak i Twój umysł są jeszcze w trybie rozluźnienia i potrzebują chwili na mobilizację. Jeden dzień może sprawić, że ponowne rozpoczęcie pracy będzie znacznie płynniejsze.



Sprytny trik: Jeśli możesz wrócić do pracy w środku tygodnia w środę lub czwartek, pozwoli Ci to skrócić pierwszy tydzień aktywności.

02

Sprawdź swój kalendarz pracy

Spójrz w kalendarz dzień przed powrotem do pracy, aby nie zaskoczyły Cię spotkania, o których nie pamiętasz. Jeśli odkryjesz niespodzianki, zastanów się, czy możesz uczestniczyć w nich przy minimalnym przygotowaniu. Ewentualnie rozważ, czy można je przełożyć, abyś zdążył się przygotować i brać udział produktywnie.



Sprytny trik: Autoresponder dla świata zewnętrznego możesz ustawić na dzień po powrocie. Dzięki „trybowi ukrytemu” już zaczniesz działać a nikt nie będzie oczekiwał natychmiastowej reakcji. Zyskasz dobrą na powrót do 100% gotowości bojowej.

03

Posprzątaj

Nawet jeśli Twoje biurko przed wyjazdem było czyste i puste, po powrocie może czekać na Ciebie sterta korespondencji, dokumentów albo notatek pozostawionych przez kolegów.

Skorzystaj z listy priorytetów

Skorzystaj z listy zadań i celów, którą przygotowałeś przed urlopem. Nieobecność w biurze pozwoliła oderwać się od codziennych obowiązków, ale po powrocie będziesz zadawolony, że możesz sukcesywnie odbudować poczucie kontroli i nic nie umknie Twojej uwadze.

04

Poproś zespół o aktualizację

Dobłą praktyką jest krótkie poranne spotkanie z kluczowymi współpracownikami lub przełożonym - może dać Ci to szansę na przegrupowanie i skoncentrowanie się na tym, co jest najpilniejsze, niezależnie od Twoich list priorytetów. Przed wyjazdem poproś o aktualizację i podsumowania. Czekające na Ciebie maile z krótkim podsumowaniem bieżącej sytuacji w kluczowych projektach mogą działać cuda dla Twojej skuteczności i koncentracji pierwszego dnia. Sprytnym zabiegiem jest ustawienie przypomnienia o Twoim oczekiwaniu aktualizacji dla członków zespołu poprzez wiadomość e-mail, która automatycznie wyśle się do nich na dwa dni robocze przed Twoim powrotem.

05

Pilnuj godzin pracy

Staraj się wychodzić z biura na czas, niezależnie od presji nagromadzonych zadań. W końcu wyjazd na wakacje nie oznacza automatycznie, że musisz poświęcić dodatkowe godziny za karę! Pamiętaj, aby wygospodarować czas na relaks i przyjemności, dzięki czemu akumulatory naładowane podczas wakacji będą Ci służyć dłużej.

06

Zacznij planować kolejny urlop ASAP! Oczekiwanie na nadchodzące wakacje zwiększa poczucie szczęścia!



Jeśli masz pytania dotyczące tego poradnika albo potrzebujesz wsparcia w komunikacji z klientami, budowaniu relacji czy realizacji działań komunikacyjnych związanych z "odmrożeniem" – zadzwoń lub napisz do nas. Pomożemy Ci opanować nową rzeczywistość i nowe narzędzia, aby Twój biznes funkcjonował i rozwijał się bez przeszkód.

O Lighthouse

Jesteśmy firmą doradztwa komunikacyjnego. Łączymy PR-owe podejście do tworzenia angażujących treści z ich skuteczną dystrybucją, charakterystyczną dla marketingu. Lubimy podejmować wyzwania, a trudne tematy to nasza specjalność. Jesteśmy częścią jednej z największych agencji komunikacyjnych na świecie Edelman oraz należymy do Związku Firm Public Relations.

Funkcjonowanie w nowej rzeczywistości wymagać będzie od wszystkich pracowników nowej energii do działania. Czy Ty i Twoja firma macie pomysł, w jaki sposób budować motywację i zaangażowanie pracowników w tym czasie? Wprawdzie eksperci wieszczą, że koronawirus wyrócił do góry nogami rynek pracy, ale czy rzeczywiście Twoja firma nie będzie chciała pozyskiwać nowych pracowników? Wygląda na to, że w ramach odmrażania komunikacji wspólnie z HR-em powinniście przejrzeć strategię employer brandingową Twojej firmy i ocenić jej adekwatność do obecnej sytuacji. Pamiętaj, że np. część benefitów pozapłacowych typu karta Multisport straciła nieco na atrakcyjności. Warto poszukać innych rzeczy, które będą budować pozytywne doświadczenia obecnych i przyszłych pracowników z marką pracodawcy.

Skontaktuj się z nami



601 06 66 46



www.lhse.pl



www.linkedin.com/company/lighthousepolska/



www.facebook.com/Lighthouse.Polska



www.lhse.pl/podcasty



Studio Lighthouse