

SMUTEK PO URLOPIE

co oznacza i co z nim zrobić?



- masz dużo energii, ale smutno Ci, że to już koniec urlopu
- brakuje Ci motywacji do rutynowych obowiązków
- tęsknisz za wolnością i wakacyjnym rytmem

POST-VACATION BLUES

stan, którego doświadcza około 50% pracowników po urlopie;
to naturalna reakcja na kontrast między codziennością a urlopem;
zwykle mija samoistnie po około 3-7 dniach

JAK SOBIE POMÓC:

- zaplanuj jeszcze przed urlopem „buforowy poniedziałek” po powrocie (rozruch bez ciężkich tematów), dotóż drobne przyjemności po pracy, nie ciśnij 120% normy

- masz dużo energii, ale smutno Ci, że to już koniec urlopu
- sprawnie wdrażasz się w obowiązki, ale bardzo szybko czujesz spadek energii z każdym dniem
- dobrze Ci znane zmęczenie uderza po kilku dniach i czujesz, że po wakacyjnej regeneracji nic nie zostało

CHRONIC OVERLOAD

stan przewlekłego stresu i zmęczenia, którego nie da się zniwelować urlopowym wypoczynkiem; wakacje na krótko odbudowują energię;

JAK SOBIE POMÓC:

- potrzebujesz wdrożyć mikro-zmiany, które będą wsparciem na co dzień, urlop to za mało by się regenerować;
- przyjrzyj się tym jak zarządzasz swoją energią każdego dnia; jak dbasz o swoje granice i priorytety

- smutno było Ci już na urlopie;
- odpoczynek dawał regenerację ciała i wracała energia, ale odzywało się poczucie pustki, braku sensu;
- przez głowę przelatywało "nie chcę tam wracać", "co ja robię w tej pracy"

CARRER DISSONANCE

stan, w którym Twoje wartości, talenty i kierunek pracy są w konflikcie; wynika to nie ze stresu i przeciążenia, ale z braku dopasowania (nawet jeżeli w przeszłości było inaczej)

JAK SOBIE POMÓC:

- zmierz się z wyzwaniem i pytaniem "czy ta praca jest dla mnie?"
- zainteresuj się "job-craftingiem"
- sięgnij po profesjonalne wsparcie mentora czy coacha kariery

mimo urlopu nie mijają takie objawy jak:

- fizyczne: chroniczne zmęczenie, problemy ze snem, częste bóle głowy, napięcia w ciele.
- emocjonalne: drażliwość, poczucie bezradności, spadek satysfakcji, cynizm wobec pracy, smutek.
- poznawcze: trudność w koncentracji, poczucie „mgły mózgowej”, brak motywacji nawet do prostych zadań.

BURNOUT

stan wypalenia zawodowego, który ignorowany może prowadzić do długotrwałych i głębokich problemów zdrowotnych

JAK SOBIE POMÓC:

- zwróć się o profesjonalną pomoc!
- w pierwszej kolejności zadбай o regenerację i odbudowę energii z profesjonalnym wsparciem medycznym i psychologicznym
- w drugiej kolejności rozważ decyzje zawodowe ze wsparciem psychologa lub coacha

SMUTEK TO INFORMACJA

przyjrzyj się, co chce Ci
powiedzieć?

