

Transkrypcja odcinka HR in Brief #34

W majówkę odłącz się od sieci! 9 dni wolnego poprawi Twoje JOMO!

Biorąc urlop 2 maja zyskasz aż 5 dni wolnych, a dobierając dodatkowe dwa dni urlopu 29 i 30 kwietnia, będziesz odpoczywać przez długie 9 dni. Dla wielu pracowników narzekających na przebodźcowanie i nadmiar napływających zewsząd informacji będzie to idealna okazja do wdrożenia tak zwanego JOMO, czyli *Joy of missing out*. To uczucie radości i satysfakcji wynikające ze spokoju, jaki niesie za sobą izolacja od przerostu komunikacji online. Dotyczy to również obowiązków zawodowych.

JOMO jest przeciwieństwem FOMO, na które cierpi coraz więcej młodych ludzi. *Fear of missing out*, czyli lęk przed odłączeniem od sieci, informacji i zdarzeń odczuwa aż 30% młodych osób. Wysokie przeciążenie informacją deklaruje aż 6 na 10 z nich.

Cyfrowe przemęczenie jest zatem bezsprzecznym powodem do długiego urlopu, a majówka to nie jedyny możliwy w najbliższym czasie odpoczynek! Wiernym słuchaczom HR in Brief podpowiadamy, że kolejna okazja nadarzy się pod koniec miesiąca. Biorąc dzień wolny w piątek po święcie Bożego Ciała, które przypada 30 maja, zyskamy wydłużony weekend. Sprawdziliśmy prognozy. Pogoda nas nie zawiedzie!



Instytut McKinsey'a brutalnie o menedżerach C-level. Angaż nawet połowy nowych dyrektorów generalnych uważa się za nieudany w ciągu 18 miesięcy od objęcia przez nich stanowiska. Ponad 90 procent z nich żałuje, że nie zarządzali działaniami biznesowymi w inny sposób.

Według portalu Leanpassion wyzwania początkujących CEO wymagają od nich nieustannej adaptacji i rozwoju w zarządzaniu stresem i presją czasu. Dobry PR robi dyrektorom generalnym nawiązywanie relacji, okazywanie empatii, otwartość na dialog i feedback oraz demonstracja jasnych zasad etycznych i transparentności działania.

Współcześni menedżerowie mają bardzo duży problem z zachowaniem równowagi pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym - czytamy na portalu Puls HR. Menedżerowie stale działają w trybie, w którym brak tak zwanych międzyczasów. Przepalają przez to swoją efektywność. Tymczasem potrzeba im dystansu! Przeglądu strategii, modyfikacji celów, trafnych decyzji.

Bycie na szczycie to niespotykana odpowiedzialność.

Za biznes, za ludzi i za siebie samego. Podczas gdy cały świat przygotowuje się do 4-dniowego tygodnia pracy, menedżerowie z grupy Samsung będą w trybie awaryjnym pracować przez 6 dni w tygodniu, w sobotę lub niedzielę. To pokłosie rosnącego ryzyka geopolitycznego związanego z przedłużającymi się wojnami w Europie i na Bliskim Wschodzie.

Prezesie, możesz ogłosić przerwę taktyczną! Zadbaj o siebie, aby osiągać najlepsze z możliwych efektów i nie stać się częścią statystyki o porażkach menedżerów. Podobnie jak zawodowi sportowcy nie mogą uciec od regeneracji, tak i Ty nie możesz odwlekać w nieskończoność odnowy mentalnej. Umiejętność przełączania się z trybu projekt na tryb odpoczynku wymaga długotrwałego treningu. Kontroluj swój czas, zanim on zacznie kontrolować Ciebie.



Przez Polskę przetacza się fala zwolnień grupowych.

Od początku roku co najmniej kilkadziesiąt firm zdecydowało się na redukcje. Oprócz przemysłu meblarskiego i motoryzacyjnego, pracę tracą ludzie zatrudnieni w usługach b2b. Trend nie omija nawet specjalistów IT, na których rynek pracy miał do tej pory nieustający apetyt.

Wielu międzynarodowych graczy zdecydowało się na całkowite wycofanie z Polski i przeniesienie biznesu gdzie indziej. Największe planowane zwolnienia dotkną krajowego giganta – Poczta Polska. Związkowcy donoszą, że redukcje mają objąć ponad 4500 osób. W sektorze technologicznym prym wiodą Nokia (800 osób) i ABB (600 osób). W bankowości zwolnienia planują ING (1500 osób) i BNP Paribas (900 osób).

Eksperti zwracają uwagę, że główną przyczyną jest wzrost kosztów - zarówno pracy, jak i np. energii potrzebnej w procesach technologicznych. Tempem wzrostu płacy minimalnej zaczęliśmy gonić bogaty Zachód. Te z firm, które zdecydowały się wejść na nasz rynek ze względu na niskie koszty pracy, zostały zmuszone do zmiany swoich strategii biznesowych. Przykładem może być francuski gigant Michelin, który zdecydował się zamknąć swoją fabrykę w Olsztynie i przenieść produkcję do zakładu w Rumunii.

Na szczęście skala tych redukcji nie jest jeszcze masowa. Tylko część firm zdecydowała się na zwolnienia. Niewątpliwie ogólna koniunktura nie jest sprzyjająca. Widać wyraźne oznaki spowolnienia. Firmy dostosowują swoją strategię do bieżącej sytuacji. Eksperti uspokajają, że obecna skala redukcji, choć niekorzystna dla pracowników i ich rodzin, w kontekście całej gospodarki nie wywołuje negatywnych skutków na rynku pracy.



Czy depresję można zamaskować?

Jak pokazują badania można cierpieć na zaburzenia nastroju i jednocześnie wyróżniać się w pracy. Takie zaburzenie nazywane jest właśnie depresją maskowaną lub wysokofunkcjonującą.

Jak wskazuje psychoterapeuta z Cambridge w Massachusetts - John T. Maier, dotyka to często osób zatrudnionych na prestiżowych stanowiskach lub osiągających wybitne sukcesy. Na pozór znakomicie funkcjonują w pracy i życiu codziennym, ale doświadczają przy tym chronicznego uczucia smutku i w końcu tracą zainteresowanie życiem.

Częstym podejściem do radzenia sobie z depresją jest terminowe wywiązywanie się z obowiązków. Jednocześnie zajęcia, które dotychczas sprawiały przyjemność, schodzą na dalszy plan. W końcu depresja prowadzi do pesymizmu i postrzegania świata w ciemnych barwach.

Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,2 mln osób. Według szacunków WHO do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Z danych ZUS wynika z kolei, że wzrasta liczba zwolnień lekarskich wystawionych z powodu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania. W ubiegłym roku ZUS zanotował wzrost o prawie 9 procent, a pracownicy spędzili na takich zwolnieniach 26 mln dni absencji chorobowej. Działa na wyobraźnię?

Najczęstszymi jednostkami chorobowymi były reakcja na ciężki stres, zaburzenia adaptacyjne oraz epizody depresyjne. Dlatego tak ważna jest świadomość zagrożenia chorobą. Depresja nie jest stanem permanentnym. Ważne, by otwarcie o niej mówić, a przede wszystkim poszukać profesjonalnej pomocy terapeutycznej i wsparcia w swoim otoczeniu. Zdrowie jest najważniejsze!

Subskrybuj
na YouTube



Subskrybuj
na Spotify

