

Kariera a życie prywatne – w poszukiwaniu harmonii

Psychologia | Artykuły / Paulina Baranowska

Łączenie kariery z życiem prywatnym jeszcze nigdy nie było takie trudne. Pogodzenie tych dwóch sfer, czyli osiągnięcie wysokiego poziomu work-life balance, stanowi jedno z największych wyzwań dla współczesnych społeczeństw. Osiągnięcie harmonii jest jednak jak najbardziej możliwe.

TREŚĆ ARTYKUŁU:

Łączenie kariery z życiem prywatnym jeszcze nigdy nie było takie trudne. Pogodzenie tych dwóch sfer, czyli osiągnięcie wysokiego poziomu work-life balance, stanowi jedno z największych wyzwań dla współczesnych społeczeństw. Osiągnięcie harmonii jest jednak jak najbardziej możliwe.

Pogodzenie sukcesów zawodowych z udanym życiem prywatnym to mantra nowego tysiąclecia. Głód **kariery** w Polsce lat 90., rozbudzony przez otwierające się możliwości w zachodnich koncernach, nie zostawiał miejsca na rozważania o **zrównoważonym stylu życia**. Ważne były możliwości rozwoju zawodowego, nie tylko kosztem życia prywatnego, ale także i zdrowia. Dzisiaj pokolenie, które wtedy zaczynało karierę, przewartościowało swoje aspiracje i oczekiwania, a młodsze pokolenia są bardziej nastawione na osiągnięcie harmonii, równowagi pomiędzy celami zawodowymi i prywatnymi.

Sukces w jednej z tych sfer wiąże się z trudnym wyborem – **kariera lub życie prywatne** – ale świadomie dokonany wydaje się opcją stosunkowo łatwą do zrealizowania, niegenerującą konieczności pogodzenia różnych sfer lub sprzecznych interesów. Matka poświęca się dzieciom, nie zawałając ważnych projektów. Ambitny singiel oddaje swój czas korporacji, nie zadręczając się brakiem czasu dla rodziny.

Te proste wybory nie każdemu jednak dają satysfakcję. Dzisiaj chcemy realizować się na wielu polach jednocześnie, rozwijać swoje kompetencje zawodowe, ale też dbać o sferę prywatną. Trudno jest sobie odmówić satysfakcji płynącej z różnych źródeł, trudno się ograniczyć w świecie pełnym możliwości. Szukamy rozwiązań, przechodzimy szkolenia z organizacji czasu, narzucamy sobie dyscyplinę, by na wszystko starczyło czasu, by nie zawalić żadnej ważnej dla nas roli – menedżera, małżonka, rodzica, działacza społecznego itp. Zapełniamy nasz kalendarz po brzegi i wszystko idzie dobrze, dopóki udaje się żyć zgodnie z planem, ale nawet wtedy nie starcza nam czasu na życie poza rolami, w które się wpisaliśmy.

Wewnętrzna zgoda na przenikanie się różnych sfer jest dobrym sposobem na zrównoważony styl życia. Zamiast oddzielać grubą kreską pracę od domu, zastanówmy się, na ile elastycznie te sfery mogłyby się przenikać. Dla niektórych z nas świetnym rozwiązaniem jest „homeoffice”. Wygospodarowanie jednego dnia na pracę w domu pozwala nam np. zaoszczędzić czas na dojazdy do biura. Inną opcją jest elastyczny czas pracy, szczególnie przyjazny dla rodziców małych dzieci, którzy mogą np. odebrać je ze szkoły, realizując część zadań wieczorem w domu.

Stawianie twardych granic może być ważne dla tych z nas, u których kreatywność i tryb zadaniowy włączają się jedynie za biurkiem w oszklonym gabinecie, a dom kojarzy się wyłącznie z relaksem i wyłączeniem sił twórczych. Ci z nas, którzy lepiej funkcjonują w ramach elastycznych granic, poświęcą pół godziny dziennie na urlopie, odpowiadając na ważne e-maile, i nie będą się czuli tym zmęczeni.

Warto zintegrować różne sfery życia w dobie ciekawych zawodów i karier, które nie są dla nas tylko źródłem utrzymania, ale także przygodą, stylem życia, wyzwaniem intelektualnym. Korporacja, praca w consultingu, bycie freelancerem – mamy wiele możliwości, które pozwalają nam pogodzić nasze prywatne plany z czynnym życiem zawodowym. Jeśli mamy duszę podróżnika, lepiej nie szukajmy spełnienia w korporacji, gdzie dostaniemy tylko 26 dni urlopu w roku.

Warto zainspirować się przykładem **Richarda Bransona**, którego biuro mieści się na wyspie Necker. Branson pracuje, kołysząc się w takt fal na swoim hamaku, organizuje warsztaty dla swoich zespołów na plaży i komunikuje się z wyspy ze swoimi menedżerami na całym świecie. Przed pracą opływa wyspę, by utrzymać się w dobrej formie i efektywnie pracować przez resztę dnia. Od początku swojej kariery z sukcesem łączył pracę z wyzwaniami sportowymi, podróżami i życiem rodzinnym.

To niekonwencjonalne i jedyne w swoim rodzaju podejście, ale pokazujące, że praca może być elementem harmonijnego stylu życia.

Paulina Baranowska, Partner Zarządzający Executive People Sp. z o.o.

Źródło: www.forbes.pl