**Po urlopie: jak czerpać radość i satysfakcję z pracy?**

**Wakacje minęły, wracamy wypoczęci do codziennych obowiązków. Co możemy zrobić, aby nie stracić dobrej energii, uczynić swoje miejsce pracy przyjaznym, a czas spędzany w niej - wartościowym? Gdzie szukać sensu pracy? Jak dbać o dobrą atmosferę? Jak radzić sobie z rutynowymi obowiązkami? Wyjaśnia w komentarzu eksperckim dr Agnieszka Czerw, psycholożka z Wydziału Psychologii i Prawa w Poznaniu Uniwersytetu SWPS.**

Większość z nas spędza w pracy codziennie 8 godzin, czyli dużą część swojego życia. Dlatego warto zadbać o to, żebyśmy chodzili tam z przyjemnością i robili rzeczy, w których widzimy sens. Dobrym momentem do zmiany podejścia albo zmiany pracy na bardziej do nas dopasowaną może być powrót z urlopu.

*Każdy i każda z nas ma wpływ na to, co się dzieje w miejscu pracy. Pracodawca daje nam narzędzia do pracy, natomiast nie jest w stanie sam sprawić, żeby było miło i sympatycznie. Do tego potrzebni są ludzie, którzy też tego chcą, potrzebują i pracują nad tym. Każdy z nas ma swój wkład do tworzenia klimatu organizacyjnego. Warto mieć świadomość, że moja mina, mój sposób zachowania czy mówienia budują ten klimat* - mówi dr Agnieszka Czerw, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

**Praca dopasowana do osobowości**

Najlepszym punktem wyjścia jest dopasowanie swoich możliwości, preferencji, uzdolnień i kompetencji do tego, czego wymaga praca, czyli tzw. *person-job fit[[1]](#footnote-1)*.

*Każdy z nas jest wyposażony w różne predyspozycje. Powinniśmy uprawiać taką pracę, która je wykorzystuje, a nie wymaga od nas czegoś, czego nie posiadamy i nie jesteśmy w stanie zdobyć. Oczywiście różne kompetencje możemy wytrenować, ale np. temperamentu sobie nie zmienimy. Przykładowo jeśli jesteśmy osobami, które nie lubią zmian, to trudno nam będzie funkcjonować w pracy, gdzie wszystko jest dynamiczne* - wyjaśnia dr Agnieszka Czerw.

Podstawą do czerpania satysfakcji z pracy jest więc dopasowanie jej do naszej osobowości i uzdolnień. Po pomoc w znalezieniu zajęcia odpowiadającego naszym predyspozycjom warto zwrócić się do doradcy zawodowego.

**Rozwój i potrzeba zmian**

Człowiek całe życie się uczy i ewoluuje. To, co odpowiadało nam zaraz po studiach, niekoniecznie musi dawać satysfakcję po 10 czy 15 latach pracy.

*Dobrze jest się sobie przyglądać i być uważnym na to, co nas zaczęło nudzić w pracy, choć kiedyś robiliśmy to z entuzjazmem. Zastanówmy się, co można zmodyfikować. Czasami nie trzeba zmieniać miejsca pracy, wystarczy tzw. job crafting[[2]](#footnote-2). To sytuacja, kiedy pracownicy z własnej inicjatywy zaczynają sobie przeprojektowywać pracę, tak aby dostosowywać ją do swoich preferencji. To może być np. nauczenie się nowego programu, który będzie nas ekscytował i pozwoli wykonywać te same zadania innym narzędziem lub w inny sposób* - tłumaczy dr Agnieszka Czerw.

Psycholożka z Uniwersytetu SWPS radzi także, aby znaleźć sobie w pracy wsparcie społeczne (to też sposób na job crafting), np. kolegę lub koleżankę, która rozumie specyfikę naszych obowiązków i może nam coś doradzić. - *Jeśli mamy szczęście i osoba, która kieruje naszym zespołem, jest mądra i życzliwa, to możemy z nią na ten temat też porozmawiać. Może być to rozmowa o drobnych zmianach, a może być w ogóle o rozwoju kariery* - mówi ekspertka.

**Poczucie sensu pracy**

[Jak wynika z badania psycholożek z Uniwersytetu SWPS](https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/20481-jak-budowac-poczucie-sensu-pracy), bardzo ważna jest świadomość sensu swojej pracy. Możemy go szukać na różne sposoby. Po pierwsze, we własnym rozwoju, kiedy dzięki wykonywanym zadaniom uczymy się nowych rzeczy i doskonalimy swoje umiejętności.

*Można też przyjąć perspektywę bardziej altruistyczną, prospołeczną, kiedy myślimy o tym, jak nasza praca wpływa na innych. Zarówno wewnątrz organizacji, gdy np. dobrze wykonane przeze mnie zadanie oznacza, że koleżanka z innego działu będzie miała ułatwioną pracę albo - bardziej wzniośle - dzięki temu, że wymyśliłam coś nowego, moja organizacja się rozwija. Może to być też ogólna perspektywa: co dzięki mojej pracy zyska społeczeństwo. Tego typu myślenie o sensie łatwo wzbudzić w sobie zwłaszcza w zawodach z misją społeczną, jak nauczyciele czy lekarze* - mówi dr Agnieszka Czerw[[3]](#footnote-3).

**Otwarta komunikacja**

Bardzo ważny jest również aspekt otoczenia społecznego, w którym pracujemy, zwłaszcza tego najbliższego. - *Złe relacje to jedna z najczęstszych przyczyn odejść z pracy. Wywołują różnego rodzaju lęki, niepokoje, frustrację* - mówi psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

W tym przypadku zmiana nie zawsze jest prosta. Wymaga refleksji, dlaczego tak się dzieje. Niewiele jesteśmy w stanie zrobić samodzielnie, potrzebna jest współpraca z innymi, a także dobra komunikacja w zespole.

*Warto nazywać swoje emocje i mówić o nich. Na przykład jakie uczucia wywołał we mnie sposób, w jaki coś zostało zakomunikowane. Nie oskarżajmy przy tym nikogo. Kiedy emocje zostaną nazwane, to zostaną również zauważone. Często złe relacje dotyczą po prostu nieprawidłowej komunikacji. Ludzie mogą nie zdawać sobie sprawy, że mówiąc w pewien sposób, używając pewnych określeń, robią komuś przykrość albo powodują powstanie jakiegoś lęku* - wyjaśnia dr Czerw.

Otwarta komunikacja może przydać się także, gdy skumulowały nam się zadania. Nie bójmy się wtedy zasygnalizować, że mamy ich za dużo i poprosić o wsparcie. Czasami jest tak, że nie wszyscy widzą nasze przeciążenie, dopóki im tego wprost nie powiemy.

**Budowanie dobrych relacji**

Psycholożka zwraca też uwagę na siłę drobnych gestów, zarażanie pozytywnymi emocjami i zachęca do codziennej życzliwości.

*To są takie oczywiste rzeczy: uśmiechamy się, witamy się ze wszystkimi, nawet z osobami, z którymi nie współpracujemy blisko. To bardzo buduje relacje i dobry klimat w organizacji. Im więcej osób okazujących serdeczność innym, tym lepsza atmosfera* - podkreśla ekspertka.

Dr Czerw zachęca też do bycia empatycznym i uważnym na innych. Na przykład gdy opowiadamy o urlopie, pokazujemy zdjęcia i widzimy, że ktoś nie ma ochoty tego słuchać, bo np. przechorował całe wakacje, to lepiej porzucić temat. Zdarza się jednak, że współpracownicy, którzy sami z różnych powodów nigdzie nie wyjeżdżali, są spragnieni takich relacji. Wtedy dzielimy się wspomnieniami i nasz dobry humor może udzielić się innym. Zawsze trzeba jednak wyczuć sytuację i nastrój współpracowników. Z urlopu można przywieźć też jakiś smakołyk i poczęstować kolegów i koleżanki.

*Dobrze jest też mieć rytuały, które wprowadzają nas w dobry nastrój. Mogą to być bardzo proste rzeczy, np. o 10 idę do pokoju socjalnego zrobić sobie kawę i wiem, że spotkam tam osoby, z którymi będę mogła pożartować. Takie przewentylowanie się śmiechem jest bardzo pożyteczne, bo dotleniamy mózg, dzięki czemu lepiej potem pracujemy* - mówi dr Agnieszka Czerw.

Budowaniu dobrej atmosfery sprzyja też wspólne celebrowanie w pracy różnych uroczystości. Na przykład jeśli komuś urodziło się dziecko, można złożyć się na prezent czy nagrać filmik z życzeniami i gratulacjami.

*Człowiek większość swojego życia spędza w pracy, więc naprawdę warto zadbać, żeby nie wywoływała ona frustracji, tylko różne pozytywne przeżycia* - podsumowuje ekspertka.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci ponad 16 tysięcy studentek i studentów - w tym blisko tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 400 słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ponad 170 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa 28 centrów badawczych oraz 105 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Więcej o idei P-J Fit można poczytać tutaj: Czerw, A., i Czarnota-Bojarska, J. (2016). Dopasowanie człowiek–środowisko i postawa wobec pracy jako motywatory zachowań organizacyjnych. *Psychologia społeczna*, *11*(1), 8-19 [↑](#footnote-ref-1)
2. To pojęcie wprowadzone przez A. Wrzesniewski i J. Dutton, a więcej można poczytać w książce: Łądka-Barańska, A., & Puchalska-Kamińska, M. (2022). *Job crafting. Nowa metoda budowania zaangażowania i poczucia sensu pracy*. Wolters Kluwer. [↑](#footnote-ref-2)
3. Więcej o sensie pracy można poczytać w książce: Czerw, A. (2017). *Psychologiczny model dobrostanu w pracy. Wartość i sens pracy. Wydawnictwo Naukowe PWN*. [↑](#footnote-ref-3)