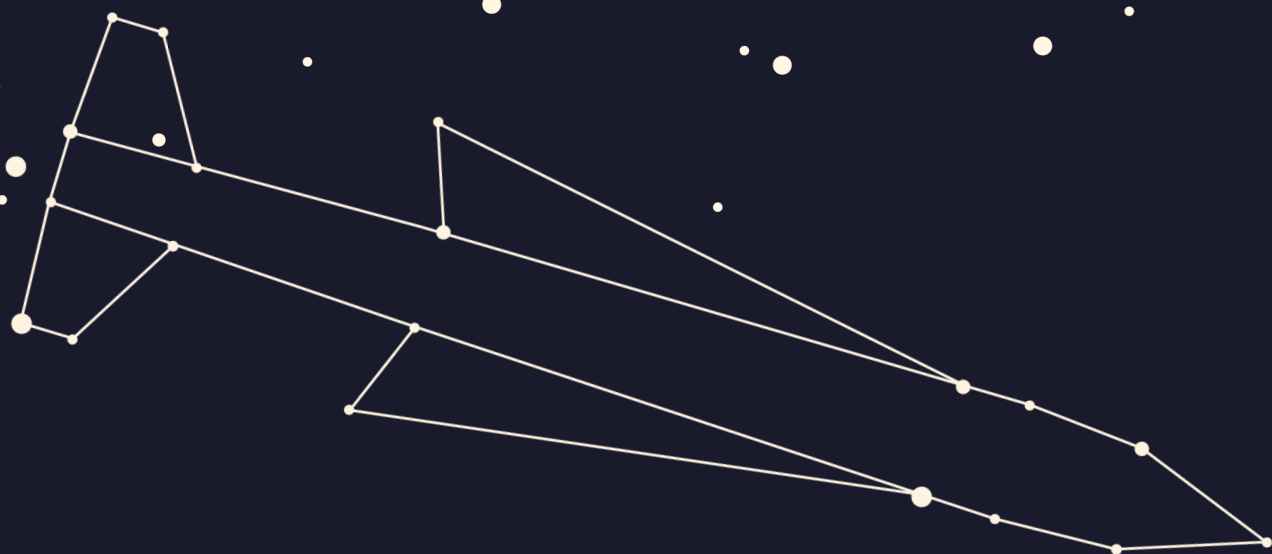


MŪŽĪGĀ PIEEJAMĪBA

Viens no izdegšanas cēloņiem



ASTRAL

executive search

Vai esat dzidējuši, ka Uldis Pīlēns min **“mūžīgās pieejamības” sindromu**, kas ir viens no stresa iemesliem mūsdienu biznesa vidē strādājošajiem? Mēs šo tēmu ļoti labi saprotam, jo ar to mēs saskaramies ikdienā komunicējot ar dažāda līmeņa vadītājiem - uzņēmumu pārstāvjiem un kandidātiem.

Savās pārdomās un novērojumos ir dalījusies ASTRAL Executive Search vadītāja **Iluta Gaile** ar ko aicinām iepazīties!



... pāris minūtes pēc pamošanās jums rokā ir mobilais telefons, tad ātri (skatoties telefonā vai datorā) apēdat brokastis, iedzerat rīta kafiju un aiziet! Dodaties uz darbu. Pa ceļam vēl paspējat izskatīties e-pastos un veikt pāris zvanus. Jūs ieejat birojā jau “uzskrūvēts” un sākas: viena sapulce, tad otra, atbildat vienam, atbildat otram, iesāciet vienu darbu, ienāk kolēģis, darbu nepabeidzat, sākat citu, atceraties par neaizsūtīto līgumu utt. Darbi krājas viens pēc otra, jūsu satraukums aug, bet cenšaties to neizrādīt. Mājās nepaliek labāk: pat ja esat pieradinājis sevi nepieslēgties darbam ārpus darba laika, turpiniet skatīt e-pastus un atbildēt uz kolēģu zvaniem arī brīvdienās.

Brīvā laika pavadīšanai ir tik daudz iespēju, bet jūs esat apmaldījusies izvēlē. Protams, jūs zināt, ka vajadzētu izbaudīt laiku ar savu ģimeni, taču jūs esat pārāk aizņemts: vēlaties doties uz pirmizrādi; noskatīties jaunāko seriāla sēriju un ir taču jāieskatās draugu aktivitātēs visos sociālajos tīklos, lai būtu informēts kas notiek. Un vēl – ir taču jāaiziet uz sporta zāli!

*Kad jūs beidzot aizmigāt, jūsu miegs ir saraustīts - jūsu smadzenes nespēj pārtraukt domāt. Nākamajā dienā jūs pamostaties salauzts un pusi dienas mēģiniet savākt sevi kopā. Jūs nepamet sajūta, ka netiekat līdzī šai pasaulei un nedzīvojat tā, kā vēlētos. Modinātājs zvana, un viss sākas no jauna ... **Skan pazīstami vai ne?..***

Ikdienā “mūžīgā pieejamība” izpaužas tā, ka jūs vienmēr esat pieejams/-a zvaniem, darāt vairākas lietas vienlaicīgi, pastāvīgi pārbaudāt savu e-pastu, esot gatavs nekavējoties atbildēt, iesaistīties, palīdzēt, risināt, pieņemt lēmumu... Šobrīd vēl vairāk, darba laika jēdziens ir izplūdis, jo pārejot uz attālināto darba vietu ir grūti noteikt darba laika sākumu un beigas.



*Eurofound and the International Labour Office (2017) pētījums "Working anytime, anywhere: The effects on the world of work" secina, ka modernās IT tehnoloģijas, virtuālās sanāksmju programmās ir radikāli mainījušas mūsu privāto un darba dzīvi 21.gadsimtā, tās ļauj mums strādāt jebkurā laikā un gandrīz no jebkuras vietas. **Tam ir daudz pozitīvo priekšrocību, bet tajā pašā laikā ir trūkumi**, tādi kā pagarināts un nekontrolējams darba laika ilgums, robežu izžušana starp personīgo un darba dzīvi, kas savukārt izraisa augstu stresa līmeni un atstāj negatīvu ietekmi uz darbinieku veselību un labklājību.*

“Mūžīgā pieejamība” rada apburto loku, no vienas puses, mēs esam vienmēr pieejami, jo baidāmies palaist garām svarīgu informāciju, pieļaut kļūdu, uztraucāmies, ka kāds būs ātrāks par mums, kā rezultātā zaudēt autoritāti, pazaudēt darbu. No otras puses, esot nepārtraukti gatavībā tas nogurdina, mēs zaudējam kontroli pār sevi: savu darbu, savu dzīvi.

Pēc manas pieredzes Latvijā visvairāk tas skar dažāda līmeņa vadītājus. Tas ir saistīts ar to, ka vadītājs nekad nevar atslābt, viņš vai viņa atbild par visu, nevar palaist kaut ko garām, rodas satraukums, jo ir bailes zaudēt kontroli pār situāciju, atstāt kaut ko pašplūsmā un tāpēc, pastāvīgi atrodas gatavībā reaģēt...

Tas kaut kādā mērā parāda arī to, cik cilvēks ir pārliecināts par sevi, iesaistoties visā, mēs it kā radam priekšstatu par to, ka esam neizvietojami, kaut gan mēs visi ļoti labi zinām teicienu par cilvēku neizvietojamību... Papildus tam, mūžīgi aktuālais jautājums - cik attīstītas ir tādas vadītāja prasmes kā deleģēšana, spēja uzticēties saviem kolēģiem, ļaut tiem kļūdīties un mācīties no savām kļūdām.

Gadās arī tā, ka darbinieki tēlo “mūžīgo pieejamību”, jo viņi grib atstāt labu iespaidu uz citiem un radīt priekšstatu, ka viņi ir ļoti apzinīgi, ātri reaģē, jo nekavējoties atbild uz e-pastiem, zvaniem, angļiski tas termiņš skan kā “always on”. Tomēr tā bieži ir ilūzija. Ja jūs visu laiku pārbaudāt e-pastu, jūs, iespējams, esat mazāk produktīvs; nespējat ilgu laiku koncentrēties svarīgam darbam. Ir daudz vieglāk nepārtraukti klikšķināt telefonu, nekā veikt uzdevumus, kas prasa spēju ilgi pievērsties vienam sarežģītam uzdevumam un kam ir daudz augstāka prioritāte un nozīme Jūsu darbā.

Noteikti “mūžīgā pieejamība” sindroma izplatību veicina digitālās tehnoloģijas, it īpaši viedtālruna tehnoloģijas. Mēs jebkurā laikā, no jebkuras vietas pasaulē varam piekļūt saviem e-pastiem, dokumentiem, sapulcēm, čatiem, projektiem. Mums ir iespēja vienmēr būt darbā, fiziski neatrodoties darba vietā.

No vienas puses tas, atvieglo mūsu dzīvi, mazā ierīcē ir pieejams milzīgs apjoms ar informāciju, mobilā telefonā šobrīd ir koncentrēta visa mūsu dzīve - gan darba, gan privātā. Mobilais telefons ir minidators, minibanka, mega draugs. Pazaudēt viedtālruni šobrīd ir bīstamāk nekā maku. No otras puses, tas viss liek mums justies tā, it kā mums ir jābūt pieejamiem visu

diennakti, un daži darba devēji to pat sagaida. Daudziem cilvēkiem robeža starp darbu un brīvo laiku jau sen ir stipri izplūdusi. Pastāvīga atrašanās “pie vada” neļauj mums izslēgties, mums ir grūti atpūsties un uzlādēt baterijas. Mūsu prāts nekad nenomierinās, kas savukārt, nedod mieru arī ķermenim un **rodas mūžīgs stress**.

Un, jo vairāk mēs nogurstam un esam saspringti, jo vairāk mēs pieļaujam kļūdas. Fiziskā un garīgā veselība var ciest. Šobrīd jau vairāki darba devēji gan pasaulē, gan Latvijā ir aizdomājušies un pakāpeniski ievieš dažādas programmas un aktivitātes, lai rūpētos par darbinieku labbūtību un mentālo veselību.

Šajā kontekstā “mūžīgā pieejamība” ir “mūžīgās aizņemtības” sinonīms. No vienas puses mēs visu laiku ar kaut ko nodarbojamies, lasām, rakstām, atbildam, runājam, bet no citas puses (ko pierāda arī vairāki starptautiskie pētījumi) darbinieki paliek mazāk produktīvi.

Kādi ir stresu izraisoši faktori darba vietā? Tās bailes neattaisnot darba devēja gaidas; spiediens, lai apmierinātu pieaugošās prasības; spiediens vienmēr (!) strādāt optimālā līmenī u.c.

“Mūžīgā pieejamība” rodas arī tādēļ, ka visas mūsu dzīves moto ir “Ātri, šodien, nekavējoties”. Tas rada ikdienas spiedienu, jo no visiem mums tiek prasīts veikt arvien vairāk dažādu uzdevumu ar statusu “Augsta prioritāte”.

Un bieži vien, izlasot e-pastu šodien vakarā, mēs saprotam, ka šodien, tagad mēs neko nevaram ar to ieskāt, ir jāgaida rīts, bet vakars jau ir zaudēts, jo domas nepamet mūs, rodas nevajadzīgs stress, miega traucējumi un no rīta sākam darbu jau emocionāli uzvilkušies, kas, savukārt, kaitē kvalitatīvai lēmumu pieņemšanai, traucē komunikācijai.

Kā tikt ar šo galā? Uzņēmuma kultūra attiecībā uz “mūžīgās pieejamības” politiku lielā mērā ir atkarīga no vadītājiem: uzņēmuma vadītāja vai struktūrvienības vadītāja. Darbinieki seko viņam un kopē viņa uzvedības stilu. Zinu uzņēmumus, kuros ir ieviests “tabo” neatbildēt uz darba zvaniem, e-pastiem, čatiem u.c. pēc darba laika, brīvdienās un vēl jo vairāk - atvaļinājuma laikā.

Vienā no mūsu klienta uzņēmumā, **vadības komanda apsēdās pie galda un izstrādāja neformālu uzvedības kodeksu**, iekļaujot tādus noteikumus, kā aizliegumu lietot telefonu un pārbaudīt e-pastus sapulču laikā, traucēt kolēģus bez asap vajadzības ārpus darba laika, vairāk sarunāties, nevis bombardēt kolēģus ar tūkstošiem e-pastu, izteikties īsi un kodolīgi, pieļāvēt risinājumu, nevis tikai sūdzēties, ka viss ir slikti u.c.

Ko var iesākt, lai justos brīvāk un mazināt “mūžīgās pieejamības” ietekmi uz mūsu dzīvi?

- 1. Cieniet savu laiku un iemāciet pārējos to darīt.** Es pazīstu vienu augsta līmeņa vadītāju, kurš iemācīja savus kolēģus ievērot un respektēt savu darba grafiku. Piemēram, viņš vienmēr ir pieejams saziņai no pulksten 15:00 līdz 17:00, pārējā laikā viņš ir aizņemts. Šķiet, ka ar tādu vadītāju nav iespējams strādāt? Bet patiesībā situācija ir pilnīgi pretēja – visiem ir skaidrs laiks, kad ir jāsaņem dokumenti, ko apspriest ar vadītāju, var pārrunāt ātros jautājumus vai ātri atrisināt problēmas. Citā laikā viņš varēja pievērsties darbiem, kas prasa koncentrēšanos.
- 2. Sarunājiet ar bērniem un ģimenes locekļiem,** ka darba laikā jūs var traucēt tikai ar zvaniem par steidzamām lietām, pārējo izrunāsim vakarā pēc darba.
- 3. Izbeidziet darīt vairākas lietas vienlaicīgi,** katru dienu ieplānojiet TOP 3 prioritātes un strādājiet pie tām. Daudzi cilvēki domā, ka viņi var uzlabot savu produktivitāti, strādājot ātrāk un vienlaikus darot vairākas lietas. Patiesībā pastāvīga uzdevumu maiņa, kā arī pārslēgšanās uz telefona zvaniem, e-pastiem, kā steidzināšana nogalina efektivitāti un rada daudz kļūdu.
- 4. Ieplānojiet laiku atpūtai.** Biznesā uzvar tas, kurš ir ātrāks par citiem. Lai lidotu lielā ātrumā, jums ir jāreaģē un jābūt pieejamam 24/7, jo augstāks amats, jo tas ir izteiksmīgāk. Iesaku nedēļā nedēļas nogalē “pazust no radara” vismaz uz dažām stundām. Atslēdziet tālruni, nekas nenotiks, problēmas visticamāk atrisināsies arī bez jūsu līdzdalības.

Viena kausa svaros ir uzņēmums un otrā – esat Jūs, un tikai jūs varat ļaut vai neļaut sev būt mūžīgi visiem pieejamam. Atskatieties uz savu dzīvi, vai jūs esat apmierināti ar to, kā dzīvojat... padomājiet par savu veselību pēc 5 – 10 gadiem. Ticiet man - neviens darba devējs neparūpēsies par jums tā, ka jūs parūpēsieties par sevi.

Jūsu dzīve – jūsu izvēle.



ASTRAL

executive search