

DONOSY RZECZYWISTOŚCI

Brak ci siły i motywacji do pracy? Weź od niej długi urlop
Magda Klusek-Kołodkiewicz, Zwierciadło 8/2008

Skok w bok od rutyny

Jeżeli czujesz się wypalony, brak ci siły, sensu i motywacji, albo zastanawiasz się, czy drabina, po której tak mozolnie pniesz się do góry przystawiona jest na pewno do właściwej ściany, może najwyższy już czas, żebyś zrobił coś dla swojej kariery.

Na przykład od niej odpoczął.

Sabbatical, gap year, career break – jakkolwiek taka przerwa w pracy się nazywa, nie musi oznaczać zawodowego samobójstwa. Wprost przeciwnie – pomoże naładować akumulatory, wzbogaci, ożywi, albo pchnie na nowe tory twoje zawodowe życie.

Wagary od korporacji

Jeżeli to zrobisz, nie masz już po co wracać! – usłyszała Magda Szmidt od jednego z szefów, kiedy po trzech miesiącach okresu próbnego oznajmiła, że chce jechać na półroczny staż do Brazylii, który wygrała wcześniej w konkursie organizowanym przez AIESEC. Dopiero prezes korporacji, dla której właśnie zaczynała pracę przyjrzał się jej uważnie i powiedział: *Jeżeli tak bardzo chcesz, to pojedziesz*, a po 8 miesiącach przyjął ją z powrotem na wyższe stanowisko i za lepsze pieniądze. Nic dziwnego – po stażu w Brazylii Magda miała już na koncie samodzielny, duży projekt marketingowy w wymagającym, międzynarodowym środowisku. Żeby go zrealizować, musiała między innymi nauczyć się portugalskiego i mocno zaciskać zęby: *To nie były wakacje – co prawda dostałam płatny staż, ale nie było mowy o żadnych kokosach. Ledwo starczało na utrzymanie, na dojazd do pracy już niekoniecznie. Z dwoma innymi dziewczynami – Brytyjką i Portugalką gnieździłyśmy się w 20-metrowej kawalerce, a zaprzyjaźnieni Brazylijczycy pomagali się nam zorganizować, podrzucając z dobrego serca a to suszarkę, a to szafkę, a to zdezelowaną lodówkę...*

Chociaż wspomina ten wyjazd w kategoriach survivalu, Magda wie, że tyle, ile się wtedy nauczyła, nie dałoby jej najlepsze nawet MBA: *To była niesamowita szkoła życia i kopniak, który nadał rozpędu mojej karierze* – przyznaje i śmieje się szelmowsko: *Dlatego, kiedy po trzech latach intensywnej harówki poczułam się totalnie wypalona i sfrustrowana, znów poszłam do prezesa. I dostałam cztery miesiące urlopu! Nie było łatwo – swój sabbatical przehandlowałam za sukces trudnego projektu, w którym brałam udział. Kiedy teraz o tym myślę, to było kompletne szaleństwo: jeszcze w przeddzień wyjazdu siedziałam w pracy do późnej nocy, żeby wszystko podsumować...*

A potem wróciła do domu, spakowała plecak i pojechała do Indii. Łądem, lokalnym transportem przez Turcję, Kurdystan, Iran, Pakistan... Podróż pochłonięła wszystkie oszczędności, ale Magdzie udało się osiągnąć najważniejszy cel: *Dotarło do mnie, co i jak chcę w życiu robić. Kiedy przebywa się z ludźmi, którzy pomimo skrajnej nędzy potrafią być szczęśliwi i przyjaźni, pewne rzeczy układają się w głowie same. Obiecałam sobie wtedy, że nie będę brać udziału w wyścigu szczurów...*

Magdzie po powrocie trudno się było odnaleźć w pracy, która na nią wtedy czekała. Dzisiaj prowadzi swoją wymarzoną firmę – internetowa agencja marketingowa Mosqi.to rośnie w siłę, a ona robi wreszcie to, co chce i jak chce. Z jednym wyjątkiem:

odkąd sama jest swoim szefem, marzenie o kolejnej przerwie ciągle odkłada na przyszłość...

Dla Andrzeja Matusiaka, bankowca, najtrudniejsze było podjęcie decyzji: *Miałem świetną pracę, zaufanie przełożonych i pozycję, na którą pracowałem latami. Niedawno dostałem awans. Splacałem kilka kredytów. Zdawałem sobie sprawę, że nie dostanę w mojej firmie tak długiego urlopu, w grę wchodziło więc zawodowe harakiri – rzucenie pracy. Takiej pracy! – łapali się za głowę znajomi, a niektórzy po prostu znacząco pukali się w czoło...Miałem mnóstwo wątpliwości, na przykład czy ktoś jeszcze kiedykolwiek będzie chciał mnie zatrudnić. Z drugiej strony o wyjeździe marzyłem zawsze i wiedziałem, że nigdy nie będzie dobrego momentu* – opowiada o rozterkach Andrzej, który chciał tylko zobaczyć Nepal, ale przerwa tak mu się spodobała, że przeciągnęła się do roku i pozwoliła zahaczyć również o Nową Zelandię i Australię, a potem, z nową energią, wrócić do tej samej firmy.

Chociaż na szczęście daleko nam do Japonii, gdzie co roku *haroshi*, czyli śmierć z przepracowania spotyka ok. 10 tys. osób, w dalszym ciągu pracujemy najdłużej w Europie i szybko się wypalamy. Jednocześnie coraz bardziej świadomie chcemy zarządzać własną karierą i nie zamierzamy rezygnować z pasji. Dziura w życiorysie – o ile właściwie umotywowana - przestała już być grzechem. Nikolina Gefrerer, specjalista z międzynarodowej firmy headhunterskiej na pytanie, czy zarekomendowała by klientowi osobę, która zrezygnowała z pracy, żeby pojechać w podróż dookoła świata, odpowiada bez wahania: *Jak najbardziej! Ktoś, kto przeżył podobną przygodę musi być odważny, nietuzinkowy i bardzo konsekwentny. Poza tym, taka podróż to nic innego jak wieloetapowy projekt, do zarządzania którym potrzebne są określone kompetencje: umiejętność podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów, elastyczność, kreatywność, zdolności interpersonalne i radzenia sobie ze stresem. Czy to nie wystarczające rekomendacje? Dla osób z doświadczeniem taka przerwa może być motywacyjnym zastrzykiem, dla tych, którzy dopiero wchodzą na rynek pracy – okazją do zdobycia wielu umiejętności i szansą na wyróżnienie się...*

Rok na gapę

Kiedy Aga Lisaj i Filip Sztukiel planowali swoją wyprawę, nie myśleli o tym, że to doświadczenie będzie można wykorzystać później w cv. Bardziej zajmowało ich wtedy, jak zdobyć pieniądze i jak przekonać rodziców Agnieszki – jedynaczki, że wróci cała i zdrowa. Aga uczyła angielskiego, Filip pracował w kancelarii prawniczej, przygotowywał się do aplikacji adwokackiej. Byli zaraz po studiach, mieli interesującą pracę, ciekawe perspektywy, ale czegoś im brakowało... W miasteczku, z którego oboje pochodzą, wyznacznikiem sukcesu jest życie według ustalonego porządku: studia, praca, dom i samochód, dzieci...Kiedy mówili znajomym o swoich planach, wielu traktowało ich z przymrużeniem oka, do samego końca nie wierzyło. Ale stało się - od przystanku w Angli, gdzie udało się zebrać potrzebne na start fundusze Aga z Filipem rozpoczęli, jak sami mówią, „trwającą prawie dwa lata podróż prawie dookoła świata”.

Brazylia, Argentyna, Boliwia, Peru, Kolumbia, Wenezuela, Stany Zjednoczone, Wyspy Fidzi, Nowa Zelandia, Australia, Indonezja, Malezja, Tajlandia, Bangladesz, Nepal, Indie, Pakistan, Iran, Turcja... – wymienia jednym tchem Filip, a Aga podsumowuje: *Co nam to dało? Już nie myślimy tak, jak kiedyś. Otworzyliśmy się bardziej na innych, nie ma dla nas rzeczy niemożliwych. Chyba przyswoiliśmy kilka*

lekcji, do których inni muszą dochodzić latami. Na przykład: ważne jest to, co dzieje się tu i teraz; albo: większość problemów tworzymy sami w swoich głowach; oraz: człowiek potrafi znieść o wiele więcej, niż mu się wydaje...Wróciliśmy, pobraliśmy się, pracujemy, mamy dziecko. I marzymy o kolejnym gap year...

Fenomen *gap year* (z ang. *gap* –przerwa, dosł. dziura i *year* – rok), czyli związana z reguły z podróżowaniem przerwa w nauce, jaką często fundują sobie studenci na zachodzie pomiędzy kolejnymi szczeblami edukacji albo przed rozpoczęciem pracy, narodził się w latach 60-tych XX wieku. Wtedy to światowe parlamenty zaczęły promować turystykę i międzynarodową wymianę młodych jako jeden ze sposobów na utrzymanie globalnego pokoju, a pokolenie bitników wyruszyło masowo do Indii hipisowskim szlakiem w kierunku Goa i Kathmandu. Korzenie *gap year* sięgają jednak aż do XVIII wieku, kiedy to w dobrym tonie było, żeby młodzi arystokraci i intelektualiści odbyli przynajmniej raz w życiu tzw. *grand tour*: podróż, której celem było poznanie świata, wyrobienie odpowiedniego gustu i zdobycie ogłady.

Współcześni gapperzy z reguły przez rok albo dłużej włóczą po świecie, pracując dorywczo albo w ramach wolontariatu, ucząc się języków, zbierając bezcenne doświadczenia i szukając odpowiedzi na pytanie, co robić dalej w życiu...

Według Marka Słowińskiego, założyciela portalu gapyear.pl, zwolenników takich wyjazdów przybywa również w Polsce. Słowiński powołuje się nie tylko na relacje polskich „gapowiczów”, którzy, jak Aga i Filip, zamieszczają na jego stronie swoje wrażenia, ale również na internetowe badania Marty Napierały, według których 30% Polaków przynajmniej raz w życiu myślało o tym, by rzucić naukę albo pracę i wyjechać – chętnie na pół roku, rok, a nawet dłużej...

Sabbatical – lek na całe zło...

Chociaż trudno w to uwierzyć, marzenia o przerwie od codzienności czasem spełniają ... sami pracodawcy. Według raportu Fortune Magazine z tego roku około 20 % korporacji na świecie oferuje swoim pracownikom trwające od kilku tygodni do kilkunastu miesięcy bezpłatne lub płatne rozwojowe urlopy, tak zwane *sabbatical*. Na szczycie listy 100 Najlepszych Pracodawców znajdują się 22 firmy, które w trakcie takich dodatkowych wakacji płacą normalne wynagrodzenie. Są wśród nich: Fedex, American Express, PricewaterhouseCoopers, Nike, Microsoft, Intel, Goldman&Sachs, Adobe, Alston& Bird, American Century, Xerox, Mc'Donalds i inni.

Sabbatical zostało przeszczepione do korporacji ze świata akademickiego - pracownikom naukowym co 7 lat przysługuje nawet roczna przerwa w nauczaniu, którą z reguły wykorzystują na projekty badawcze. Firmy widzą w tym rozwiązaniu konkretne korzyści: przerwa w karierze ma motywować, zapobiegać wypaleniu, pobudzać kreatywność i zwiększać produktywność.

Żeby z takiego urlopu skorzystać, trzeba uzyskać odpowiedni staż pracy (przeważnie *sabbatical* przysługuje po 5-10 latach) i przekonać pracodawcę, jakie korzyści odniesie po naszym powrocie. Czasem firmy zaangażowane społecznie wymagają, żeby część wolnego czasu, za który płacą, pracownik przeznaczył na działalność charytatywną, z reguły jednak dają szczęśliwcowi wolną rękę i gwarancję pracy po powrocie, w zamian oczekując „jedynie” pełnej regeneracji i oczywiście lojalności.

Idea firmowego urlopu od rutyny wydaje się świetnym rozwiązaniem szczególnie tam, gdzie kolejne podwyżki nie motywują już tak bardzo, jak bardzo zniechęca fakt, że brakuje czasu na ich wykorzystanie, a więc w przypadku menadżerów i wysokiej klasy specjalistów. Być może jest to dobry pomysł również w przypadku pracoholików: pewna prawnicza firma wręcz zmusiła jednego ze swoich pracowników do odpoczynku, fundując mu trzymiesięczny odwyk od laptopa i komórki w indyjskim aśramie. Podobno z pozytywnym skutkiem...

Izabela Wanatowicz, coach i trener umiejętności osobistych zwraca uwagę na fakt, że w dalszym ciągu nie potrafimy odpoczywać: *Wielu moich klientów zachowuje się jak przysłowiowy drwal, który miał ściąć wiele drzew. Spieszył się, pot zalewał mu oczy, ręce omdlewały, ale on ciął i ciął bez wytchnienia... Przyglądał mu się drugi człowiek, który po jakimś czasie odezwał się w te słowa: - Słuchajcie, drwalu, macie kompletnie tępą piłę. Naostrzcie ją, a będzie wam się pracowało łatwiej, lżej, szybciej... - Nie mam czasu - ofuknął go drwal - nie widzisz, ile mam jeszcze drzew do pocięcia?"*

Pracowici i dający z siebie wszystko, często zapominamy, że dysponujemy ograniczoną rezerwą sił, którą co jakiś czas, jak paliwo w baku, trzeba uzupełniać. Z fizjologicznego punktu widzenia, do pełnej regeneracji potrzeba nam na przykład minimum trzech tygodni urlopu – dla przeciętnego, zapracowanego Kowalskiego i jego szefa to w dalszym ciągu fanaberia. *Jednak coraz więcej pracodawców dostrzega, że przepracowany, zmęczony, snujący się wieczorami po firmie pracownik jest mało skuteczny – dodaje Wanatowicz.- Pomysł sabbatical, jakkolwiek nierealny wydaje się w naszych warunkach, wyrasta z filozofii „work and life balance”, czyli tworzenia takiego środowiska pracy, które wspiera zachowanie równowagi między życiem zawodowym i prywatnym, filozofii, którą zaczyna interesować się coraz więcej firm...*

Przekonał się o tym Tomasz Jamroziak, w świecie korporacyjnym trener biznesu, poza nim - również nauczyciel jogi, który po to, „żeby nie zwariować”, od 7 lat wyjeżdża na kilka miesięcy w roku do Indii. Tomkowi udało się ideę sabbatical zaszczepić w swojej organizacji - jednej z polskich firm telefonii komórkowej- dzięki uporowi i konsekwencji: *Scenariusz był co roku taki sam: szedłem do szefa i mówiłem, że chcę wyjechać i proszę o kilkumiesięczny urlop, a on odpowiadał, że to absolutnie niemożliwe, ale sam pomysł mu się bardzo podoba. Tę procedurę powtarzaliśmy niezmiernie od kilku do kilkunastu razy... i w końcu jechałem. Myślę, że stała za mną siła wynikająca z pasji i determinacji. Miałem jasność, że moją alternatywą jest wymówienie i byłem na to przygotowany. Na szczęście nigdy nie doszło do postawienia ultimatum. Nie doszło również dlatego, że przełożeni Tomka zaczęli dostrzegać wartość jego wyjazdów dla firmy: Z wypraw przywoziłem wartości deficytowe w zabieganej korporacji – spokój oraz dystans do rzeczywistości. I to się udzielało! Nie tylko osobom, które szkoliłem, ale również współpracownikom i szefom... Efekty stały się widoczne do tego stopnia, że w zeszłym roku pracodawcy Tomka zgodzili się dać mu nawet pół roku urlopu...*

Może więc najwyższa pora do korporacyjnych zakresów obowiązków i kluczowych kompetencji dopisać również trudną sztukę odpoczywania? W końcu nawet Bóg, pierwszy wynalazca sabbatical, po sześciu dniach intensywnej pracy nad stworzeniem świata postanowił odetchnąć. I poczuł, że to było dobre...