



Sylwia Antoszkiewicz:
Ferie zimowe i wakacje
to ekwilibrystyka
dzielenia czasu między
pracę a odpoczynek,
bo zawsze zabieram
ze sobą komputer

Twoja firma, twoje życie

PRACUJĄ PO KILKANAŚCIE GODZIN DZIENNIE.
WIEDZĄ, ŻE WORK-LIFE BALANCE
JEST WAŻNY, LECZ CZĘSTO TRUDNO
IM GO ZACHOWAĆ

TEKST | PIOTR ZIELIŃSKI

**Dr Marek Rybicki:**

Nie narzekam na to, że życie prywatne i zawodowe się u mnie tak przeplatają. Myślę, że podobnie twierdzą ci, którym praca sprawia wiele przyjemności



JAPOŃSKI ODDZIAŁ MICROSOFTU zdecydował się latem 2019 roku na realizację programu „Work Life Choice Challenge”, który miał promować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. W każdy sierpniowy piątek firma zamykała biura i dawała pracownikom dodatkowy dzień wolny, ograniczając tydzień pracy do czterech dni. W listopadzie koncern pochwalił się wynikami eksperymentu: odnotował prawie 40-procentowy wzrost wydajności pracowników.

Program „Work Life Choice Challenge” sprawdzono w Japonii, bo według rządowego badania przeprowadzonego tam w 2016 roku aż jedna czwarta firm wymaga pracy w wymiarze ponad 80 nadgodzin w miesiącu. W języku japońskim funkcjonuje bowiem określenie „karoshi”, oznaczające śmierć z przepracowania.

Fachowe serwisy, informując o japońskim eksperymencie, komentowały, że to dowód, iż możliwe jest osiągnięcie work-life balance, jeśli tylko firmie na tym zależy.

Czy naprawdę? – Dzisiaj już wiemy, że sprawa jest bardziej złożona i podział na pracę i życie osobiste nie jest jasny. Potrzeby związane z życiem osobistym możemy realizować również w pracy i odwrotnie – stwierdza Igor Rotberg, psycholog i psychoterapeuta. Wyjaśnia, że koncepcja work-life balance powstała w ubiegłym wieku i miała służyć przeciwdziałaniu pracoholizmowi oraz wypaleniu zawodowemu. Okazało się jednak, że nie zawsze da się ją wcielić w życie. – Dziś bardziej niż o równowadze czy oddzielaniu pracy od życia osobistego warto mówić o zadowoleniu, które płynie z różnych naszych aktywności – dodaje Rotberg.

Bo jak pokazuje raport „Nowa era motywacji” przygotowany przez Hays Poland i Mind & Soul Business (marzec 2019), rozdział pracy i życia prywatnego u Polaków wygląda dość ponuro: prawie 65 proc. deklaruje, że zdarza im się pracować w weekendy i święta, 55 proc. przyznaje się do pracy w czasie choroby, a 43 proc. podczas urlopu.



Karolina

Borkowska-Bylicka:

Twoja firma to także
twoje prywatne życie.

I to w najprostszych
aspektach



NAJWIĘCEJ POMYSŁÓW RODZI SIĘ NA URLOPIE

POBUDKA O 7, PRASOWANIE, krzątanie się po kuchni, łazience, negocjacje z pięcioletnim synem... Karolina Borkowska-Bylicka, właścicielka agencji Public Dialog, którą prowadzi wraz z mężem, długo się zastanawia, gdy pytam, jak dzieli czas między pracę a życie osobiste.

– Paweł wychodzi pierwszy i jedzie do biura. Ja zawożę Kubę do przedszkola i dojeżdżam do firmy przed godziną dziewiątą. Staram się nie zaglądać do e-maili, zanim nie dojadę do firmy – mówi. To pierwsza z zasad, której Karolina się trzyma, by zachować balans. – Staram się, żeby trzy obszary: rodzina, ja i moje zainteresowania oraz praca były na takich poziomach, bym jednego nie robiła kosztem drugiego – wyjaśnia.

Między innymi dlatego rygorystycznie podchodzi do godzin pracy w biurze. Przestrzega tego, by z firmy wychodzić najpóźniej o 17, bo w przedszkolu czeka już na nią syn. Z kolei wieczorem, jeśli nie wymaga tego sytuacja, nie włącza komputera. Weekendy cała rodzina spędza aktywnie: basen, odwiedziny u dziadków, spacer, wizyty w kinie czy w teatrze.

Jednak plany sobie, życie sobie. Jak przyznaje Borkowska-Bylicka, jej branża charakteryzuje się sezonowością, więc zdarza się, że oboje z mężem pracują po kilkanaście godzin dziennie – szczególnie wtedy, gdy klient ma sytuację kryzysową lub musi odbyć konferencje z kontrahentami z innych

stref czasowych. – Jestem mamą na pełen etat, zajmuję się domem i pracuję. Im więcej mam obowiązków, tym łatwiej jest mi wszystko zaplanować – mówi.

Ale przyznaje, że prowadząc własną firmę, ciężko jest oddzielić życie prywatne od zawodowego. – Twoja firma to także twoje prywatne życie. I to w najprostszych aspektach. Nie mam na przykład podziału na telefon prywatny i służbowy, więc oczywiście zdarza się, że kluczowe tematy związane z pracą trzeba załatwić wieczorem – mówi Karolina Borkowska-Bylicka.

Sama idea work-life balance jest jej bliska. – Trzeba zachować równowagę pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym, ale nie zawsze się to udaje. Z Pawłem tworzymy parę od 15 lat. Wspólna praca i życie jest wyzwaniem, ale wydaje mi się, że nam akurat bardzo pomaga. Mamy różne charaktery, różne umiejętności i uzupełniamy się wzajemnie. Wbrew pozorom najwięcej pomysłów związanych z rozwojem firmy rodzi się, kiedy jesteśmy na urlopie. To dla nas dość naturalne – mówi Borkowska.

W START-UPIE NIEMOŻLIWE

KONRAD HOWARD, biznesmen z kilkunastoletnim doświadczeniem w projektowaniu i wprowadzaniu na rynek rozwiązań e-commerce i mobile commerce, na pytanie, czy udaje mu się zachować work-life balance w biznesie, reaguje sta-



nowczo: – Nie jest to według mnie możliwe w przypadku prowadzenia start-upu, nie znam takiej receptury i osobiście się z tym nigdy nie spotkałem.

Tłumaczy, że prowadzi firmę na kilku kontynentach i pracuje właściwie cały czas. Jest współwłaścicielem jednego z największych polskich start-upów – aplikacji Booksy do umawiania wizyt u fryzjerów, kosmetyczek czy barberów.

Z aplikacji wymyślonej przez Konrada Howarda i Stefana Batorego korzysta obecnie ponad 5 mln użytkowników miesięcznie i 390 tys. biznesów na całym świecie. We wrześniu 2019 r. firma w kolejnej rundzie finansowania pozyskała 30 mln dol. od inwestorów na rozwój. – Taki moment jest dla właścicieli bardzo stresujący i wymagający. Pracuje się właściwie cały czas, lata po świecie, spotyka z klientami i inwestorami. Przekonuje, że warto zainwestować pieniądze w firmę – opowiada Howard.

Przyznaje, że w związku z ogromnym rozwojem Booksy w ostatnich latach pracy jest coraz więcej. W ciągu dnia ma spotkania z menedżerami, stara się przygotowywać pracę dla zespołu technicznego w Polsce. Najbardziej kłopotliwa jest jednak praca w kilku strefach czasowych naraz. – Firma pracuje 24 godziny na dobę. Rzeczy przemyślane i opracowane w Stanach następnego dnia w nocy mogą być robione w Polsce. To daje przewagę nad innymi firmami, ale wymaga zmiany rytmu życia. Wszystko dzieje się dużo szybciej – mówi Howard.

Potwierdza to jego plan dnia. Wstaje o godzinie 6 rano, przegląda e-maile, robi dzieciom śniadanie, odwozi je do szkoły, a następnie przyjeżdża do firmy. Pracę kończy o godz. 18 i choć pierwsze chwile spędza z dziećmi, np. odrabiając lekcje, to kiedy zasypiają, ma czas, żeby dalej popracować. – W ciągu dnia uczestniczę w wielu rozmowach i spotkaniach, więc na koniec okazuje się, że nie mam wystarczającej ilości czasu, żeby spojrzeć w sam produkt i zastanowić się nad kolejnymi rozwiązaniami. Robię to w nocy, gdy w Polsce wszyscy śpią, a ja mogę z kawą wręku rozmawiać z moimi partnerami i klientami w Stanach – mówi Howard. Nie ukrywa dumy z sukcesu Booksy i wraz ze współwłaścicielami mają ambitne plany na rozwój start-upu, ale dostrzega także tę ciemniejszą stronę. – Swoją pracoholizm przypłaciłem rozwodem, a mój współnik zdrowiem. Chcielibyśmy mieć więcej czasu dla rodziny, niż mamy obecnie. To jest niestety cena, którą często płaci się za prowadzenie start-upu

DZISIAJ JUŻ
WIEMY,
ŻE PODZIAŁ
NA PRACĘ I ŻYCIE
OSOBISTE NIE
JEST JASNY.
POTRZEBY
OSOBISTE
REALIZUJEMY
RÓWNIEŻ
W PRACY

– przyznaje Howard. I dodaje: – Czy to jest dobry wybór? Na pewno nie. Ale kiedy rozwialiśmy swoje projekty, niestety nie myśleliśmy o tym.

Dziś firma Konrada Howarda zatrudnia ponad 300 osób na całym świecie, więc może on dzielić się obowiązkami z innymi. Gdy już ma wolną chwilę, lubi czytać książki, szczególnie o biznesie i technologii. Robi to najczęściej podczas służbowych podróży – wtedy nie pracuje na laptopie.

W MEDYCYNIE TEŻ TRUDNO

DLA DOKTORA MARKA RYBICKIEGO, specjalisty chirurgii szczękowo-twarzowej, dzielenie się obowiązkami z innymi było wręcz odkryciem. – Nauczyłem się już, że niektóre rzeczy muszą delegować. Tak jak na bloku operacyjnym, gdy mam dwóch asystentów i anestezjologa. Nie da

się wszystkiego robić samemu – mówi dr Rybicki.

Ostatni rok był dla niego wyjątkowo trudny. Pomiędzy pracą, żoną i rocznym dzieckiem musiał znaleźć czas na nadzór budowy własnej kliniki. – Każdy, kto tworzył własny biznes od zera, wie, ile pracy, czasu, wysiłku i zaangażowania trzeba temu poświęcić. Musiałem podjąć tysiące decyzji, a odkąd działa klinika, staramy się wszystko tak zorganizować, bym zajął się głównie leczeniem, to dla mnie priorytet – opowiada dr Marek Rybicki, założyciel kliniki Better w Warszawie.

W jego przypadku trudno o ułożenie sztywnego grafiku, a praca cały czas miesza się z rodzinnymi obowiązkami. – Bywają dni, kiedy operuję cały dzień, wtedy mój plan dnia wygląda inaczej. Takie dni na bloku operacyjnym wykluczają inne działalności – opowiada dr Rybicki. – Jeszcze inaczej wygląda mój grafik, gdy wyjeżdżam na wykłady czy konferencje. Między rodziną, pacjentami i sprawami związanymi z zarządzaniem własnym biznesem muszą też pamiętać o tym, że bycie chirurgiem to fizyczna praca. Czasem przy stole operacyjnym stoi się wiele godzin, dlatego trzeba znaleźć też czas na treningi – wyjaśnia Rybicki.

Przyznaje, że o work-life balance w przypadku zajmowania się tematyką medyczną szczególnie trudno. – Długo dochodziłem do tego, żeby złapać balans między pracą a rodziną i w równym podziale nie jest to możliwe. Myślę, że każdy, kto chce coś osiągnąć, komu zależy na własnym rozwoju, też tak żyje i nie ma w tym nic złego – mówi Rybicki.

PRZYNAJMNIEJ NIEDZIELE WOLNE

Z BADAŃ CBOS opublikowanych w listopadzie 2019 roku wynika, że w Polsce zagrożonych uzależnieniem od pracy jest ponad 2,5 mln osób. W szczególności sprzyja temu samozatrudnienie. Jak pokazuje badanie, czynnikiem zagrażającym jest pełnienie funkcji kierowniczych, odpowiedzialność za pracę innych lub kierowanie firmowymi projektami. Szczególnie narażoną grupą są osoby w wieku 25-34 lata.

Sylwia Antoszkiewicz – coach stylu, projektantka i właścicielka marki Lous – na co dzień pracuje z klientami indywidualnymi, biznesowymi i korporacyjnymi, prowadzi warsztaty, konsultacje i szkolenia z zakresu budowania indywidualnego stylu. Projektuje też uniformy dla sieci drogeryjnych, gastronomicznych czy medycznych. Jest w nieustannym ruchu przez większość dnia.

– Każdy dzień wygląda inaczej – zaznacza. – Jeśli mam sesję zdjęciową, to cały dzień jest jej podporządkowany, a ja staram się pogodzić bycie na sesji z odbieraniem telefonów, odpisywaniem na e-maile i pracą przy wszystkich projektach jednocześnie. Inne dni to spotkania z klientkami, współpracownikami, wizyty w showroomach, zakupy dla klientek lub z nimi, przygotowania do sesji. Ale też bardziej przyziemne rzeczy, jak e-maile, księgowość, wizyty w urzędach, umowy, prawnicy, banki... Ogarniam to w tak zwanym międzyczasie – opowiada.

Planować i opracowywać strategię kolejnych działań może wtedy, gdy dziecko śpi albo jest na zajęciach w szkole.

– Chciałabym powiedzieć, że kładę się spać wcześniej, ale rzadko się to udaje, zazwyczaj koło północy gaszę światło. I telefon – mówi Sylwia Antoszkiewicz.

Czasem w ciągu dnia uda jej się wyrwać kilka godzin z napiętego grafiku. Do zasad, jakie wprowadziła w swoim życiu, by złapać balans, należą też niepracujące niedziele. Żartuje, że paradoksalnie w wytrwaniu w tym postanowieniu pomogły jej niedziele niehandlowe. W wolniejszych chwilach stara się rozwijać swoje pasje.

– Praca na swoim ma jednak te plusy, że pozwala mi planować odpoczynek i wyjazdy zazwyczaj tak, jak mi wygodnie. Krótkie wypadki realizujemy spontanicznie, dłuższe z wyprzedzeniem – opowiada Antoszkiewicz.

– Ferie zimowe i wakacje to ekwilibrystyka dzielenia czasu między pracę a odpoczynek, bo zawsze zabieram ze sobą komputer i zawsze trochę podciągam zawodowe zaległości – przyznaje.



Konrad Howard:

W przypadku prowadzenia start-upu nie jest według mnie możliwe zachowanie work-life balance



LUDZIE ŚWIADOMI WYZNACZAJĄ GRANICE

PSYCHOLOG IGOR ROTBERG uspokaja, że ilość odpoczynku jest kwestią indywidualną, związaną z wiekiem, osobistymi potrzebami i ograniczeniami, genami i przyzwyczajeniami.

– Ważne jest niezaniechanie i nieodkładanie odpoczynku i relaksu na później. Istotne też jest, jaką pracę wykonujemy. Nie po każdym zajęciu trzeba regenerować się tak samo długo. I tutaj znowu ważne jest, czy potrafimy dobrze odczytywać własne potrzeby, czy je ignorujemy, licząc na to, że jakoś to będzie – mówi.

Moi rozmówcy swoich potrzeb raczej nie ignorują.

Doktor Marek Rybicki kilka razy w roku wyjeżdża na narty, snowboard albo windsurfing, a weekendy stara się spędzać z rodziną. – Kiedy ponad rok temu urodził mi się syn, by spędzać z nim czas, zrezygnowałem z pracy na uniwersytecie i z uczenia studentów. W weekend do ja się nim zajmuję od rana do wieczora. W trakcie tygodnia wszystkie obowiązki domowe przejął



za mnie żona. Bez niej moje życie nie mogłoby wyglądać tak, jak wygląda – przyznaje.

Po czym dodaje: – Nie narzekam na to, że życie prywatne i zawodowe się u mnie tak przeplatają. Myślę, że podobnie twierdzą ci, którym tak jak mnie praca sprawia wiele przyjemności. Gdy jesteś w czymś dobry, lubisz to robić, wtedy praca może stanowić przedłużenie życia prywatnego, bo nie jest przymusem a przyjemnością.

Konrad Howard: – Jesteśmy od pracy trochę uzależnieni. Ja rozładowuję stres sportem. Jeśli mam wolny dzień, potrafię wsiąść w auto i pojechać na Hel popływać na desce, a następnego dnia, wracając rano do Warszawy, mam naładowane akumulatory. Do tego zachęcam też moje dwie córki. Jak spadnie śnieg, już myślimy o tym, żeby jeździć razem po stoku. A latem sprawdzamy co chwile, czy wieje nad morzem.

W domu na co dzień pomagają Howardowi roboty – jeden do gotowania, drugi do sprzątnia. – Mój przyjaciel pracuje nad inteligentną lodówką, która sama zamawia potrzebne produkty, co jeszcze bardziej zautomatyzuje mój dom. Coraz rzadziej odkurzam, kosiarka sama jeździ, strzygąc trawę, już nie pamiętam, jak relaksujące było rąbanie drewna do kominka – śmieje się Konrad Howard.

– Ludzie świadomi tego, co robią, sami wyznaczają sobie granice – uważa Karolina Borkowska-Bylicka. – Jeśli chcą pracować do 22 codziennie, spełniają się w tym i sprawia im to frajdę, nie mnie oceniać. Ważne, żeby byli szczęśliwi z takim wyborem. Dobre nawyki to te, które prowadzą do samorozwoju, są pozytywne dla kondycji fizycznej i psychicznej. Każdy powinien mieć taki work-life balance, jakiego potrzebuje i wcale nie musi to oznaczać podziału 50/50 – podsumowuje.

MŁODZI WOLĄ MIESZAĆ PRACĘ Z ŻYCIEM

BA – TAKIEGO SZTYWNEGO PODZIAŁU można w ogóle nie zakładać. – Przenikanie się życia zawodowego i osobistego nie musi iść w parze z nadgodzinami i stanem chronicznego przepracowania – mówi psycholog Igor Rotberg, nawiązując do idei work-life blendingu.

To określenie stylu życia, w którym wszystko, co osobiste, miesza się z tym, co zawodowe. Z tym, że jest to wybór dobro-

W TRENDZIE WORK-LIFE BLENDING ODNALAZŁO SIĘ MŁODE POKOLENIE. ODBIERANIE TELEFONÓW POZA BIUREM NIE JEST DLA NICH NICZYM WYJĄTKOWYM

wolny. W tym trendzie – wypierającym work-life balance – odnalazło się przede wszystkim młode pokolenie, wychowane w erze powszechnej dostępności do urządzeń elektronicznych, dla którego np. sprawdzanie służbowej poczty po godzinach czy odpisywanie na wiadomości lub odbieranie telefonów poza biurem nie jest niczym wyjątkowym. Praca jest dla nich naturalnym przedłużeniem życia prywatnego, z tym że oni decydują, kiedy i na jakich zasadach.

Mateusz Zabierowski z Krakowa ma 34 lata i jest właścicielem Admind Branding & Communications, największej agencji brandingowej w Polsce.

– Mój tryb życia jest dobrą ilustracją tego trendu – przyznaje. Admid ma oddziały w Amsterdamie, Zurychu, Odessie i Bangkoku. Firma zatrudnia obecnie 100 osób, a Zabierowski współpracuje z klientami w ponad 50 krajach. – Gdy wspólnie z Krzyśkiem, moim współnikiem, zakładaliśmy firmę, miałem 25 lat. Cała

droga, którą przeszliśmy, wymagała ogromnych wyrzeczeń, ale poziom satysfakcji i możliwość codziennej pracy z tyloma fantastycznymi osobami wynagradza cały wysiłek, nawet jeśli wymagał pracy po godzinach – mówi Zabierowski.

Jak zaznacza, wszystko musi być jednak robione z głową, dawać przede wszystkim satysfakcję i spełnienie.

– Chcąc żyć w taki sposób, pracę trzeba po prostu lubić. Od lat mam na przykład wyłączone wszystkie powiadomienia na telefonie. Sam decyduję, kiedy korzystam z jakichś aplikacji, poczty czy komunikatorów. Staram się dbać o higienę pracy – mówi Zabierowski.

– Czasy codziennej ponad 12-godzinnej obecności w biurze się skończyły. Odpoczywam aktywnie, potrzebuję bodźców, przygód i wyzwań. Dwa razy w roku wyjeżdżam gdzieś sam, choćby na weekend. Mam wiele zainteresowań, ale jestem raczej ze starej szkoły. Czytam dużo książek, interesuję się historią, polityką, sportem, filmem, literaturą. Czasem po pracy wsiałam do auta, jadę przed siebie i słucham muzyki – opowiada Zabierowski.

Dziś, oprócz prowadzenia własnej firmy, uczy się produkcji filmowej w Wajda School, jest także studentem studiów podyplomowych w Akademii Psychologii Przywództwa Szkoły Biznesu Politechniki Warszawskiej. ●

PIOTR ZIELIŃSKI