

# NĀ•VRAT Z DOVOLENĀ%

ĀĀEtrtek, 16 srpen 2018

Jsou dny, na kterĀ© se Ā•lovĀ›k tĀ›ĀjĀ- celĀ½ rok. PrvnĀ- den v prĀjci po nĀjvratu z dovolenĀ© mezi nĀ› nepatĀ™Ā-. Pro normĀjlnĀ-ho Ā•lovĀ›ka je nĀjvrat z zpĀjtky do kancelĀjĀ™e jednoduĀje nepĀ™Ā-jemnĀ½. PrvnĀ- dny v prĀjci bĀ½vĀjme otupĀ›lĀ- a nesoustĀ™edĀ›nĀ-. A vlastnĀ› trochu lĀ-nĀ-. Na Ā™madu lidĀ- navĀ-c padne zvlĀjĀjtnĀ-splĀ-n, jeho¼ vĀ½skyt je tak Ā•astĀ½, Ā¼e pro nĀ›j napĀ™Ā-klad v angliĀ•tinĀ› vymysleli i nĀjzev Ā€ Ā™Ā-kĀj se mu post-vacation blues.

Podle nĀ›kterĀ½ch psychologĀ- zpĀ- sobuje tuto depresi hlavnĀ› to, Ā¼e jste si za tĀ›ch pĀj dnĀ- Ā•i tĀ½dnĀ- rekreace odvykli stresĀ™m a teĀ• na nĀ› reagujete citlivĀ›ji neĀ¼ dĀ™Ā-v. OdpoĀ•inuli jste si, jenĀ¼e po nĀjvratu vĀjs Ā•ekĀj lavina e-mailĀ- a nevyĀ™Ā-zenĀ½ch Ā°kolĀ-. A navĀ-c jste otupĀ›lĀ-, zpomalenĀ- a do niĀ•eho se vĀjm moc nechce. VaĀje nĀjlada je na bodu mrazu.

Ale zatĀ-mco pĀ™Ā-sluĀjnĀ-ci nĀ›kterĀ½ch profesĀ-, tĀ™eba Ā•Ā-ĀjnĀ-ci, kadeĀ™nice nebo piloti dopravnĀ-ch letadel, majĀ- alespoĀ- tu vĀ½hodu, Ā¼e na nĀ› Ā•ekĀj po dovolenĀ© prostĀ› dalĀjĀ- pracovnĀ- den, na jinĀ©, mezi nĀ›¼ patĀ™Ā- manaĀ¼eĀ™i a podnikatelĀ©, Ā•ekĀj- zĀjroveĀ- i vĀjechny ty pracovnĀ- dny, kterĀ© strĀjvili na dovolenĀ©. PĀ™ivĀ-tĀj je hora nevyĀ™Ā-zenĀ½ch mailĀ-, pĀj novĀ› vzniklĀ½ch problĀ©mĀ-, nedodĀ›lanĀ© projekty, netrpĀ›livĀ- ĀjĀ©fovĀ©, kolegovĀ© Ā•i klienti, kteĀ™Ā- vĀjichni Ā•ekĀj- na vĀjĀj nĀjvratĀ€!

Nebojte se, Ā™eĀjenĀ- existuje. ZĀjkladem je dobrĀj pĀ™Ā-prava. Rozvrh prvnĀ-ch dnĀ- a tĀ½dnĀ- po vaĀjem nĀjvratu z dovolenĀ© si peĀ›livĀ› naplĀjnujte jeĀjtĀ› pĀ™ed tĀ-m, neĀ¼ na ni odjedete. NapĀ™Ā-klad si z harmonogramu prvnĀ-ch dnĀ- vyĀjkrtejte vĀjechny schĀ-zky a meetingy, kterĀ© se Ājkrtnout dĀjĀ-, a zkuste do nĀ›j dostat ty pracovnĀ- Ā°koly, kterĀ© vĀjs bavĀ- vĀ-c neĀ¼ jinĀ©. BlĀ-Ā¼e si to vysvĀ›tlĀ-me v nĀjsledujĀ-cĀ-ch pĀ›ti bodech. Ale prvnĀ- vĀ›c, kterou si musĀ-te sprĀjvnĀ› naplĀjnovat, je samotnĀ½ nĀjvrat.

NĀ›kdo doporuĀ•uje dorazit zpĀjtky domĀ- o den dĀ™Ā-ve, neĀ¼ vĀjm konĀ•Ā- dovolenĀj, otevĀ™Ā-t si doma pracovnĀ-e-mail, projet nejdĀ-leĀ¼itĀ›jĀjĀ- zprĀjvy a pĀ™ipravit si plĀjn priorit. RovnĀ›¼ je dĀ-leĀ¼itĀ© si vybalit, uvĀ©st si doma vĀjechno do poĀ™Ājdku, abychom se mohli od prvnĀ-ho dne vracet z prĀjce do normĀjlnĀ-ho reĀ¼imu.

A pokud to jde, tak minimĀjlnĀ› na prvnĀ- tĀ™i nebo Ā•tyĀ™i dny po dovolenĀ© si neplĀjnujte Ā¼ĀjdnĀ© zĀjsadnĀ- schĀ-zky. Je mi jasnĀ©, Ā¼e ne vĀ¼dy to jde, nĀ›kterĀ© meetingy jsou povinnĀ©, jinĀ© neodkladnĀ©, ale vĀje ostatnĀ- odsuĀ-te na dalĀjĀ- tĀ½den. To je osvĀ›dĀ•enĀj metoda. VĀjĀj nĀjstup do prĀjce by mĀ›l bĀ½t pozvolnĀ½. Jinak o tu energii, entuziasmus a optimismus, kterĀ© jste na dovolenĀ© zĀ-skali, okamĀ¼itĀ› pĀ™ijdete. NejhorĀjĀ- je, kdyĀ¼ se do tĀ© hromady prĀjce, kterĀj vĀjs Ā•ekĀj, vrhnete po hlavĀ› a snaĀ¼Ā-te se vĀjechno rychle dohnat a vyĀ™Ājit. BĀ›hem tĀ½dne se tak dopracujete do psychickĀ©ho a fyzickĀ©ho stavu, jako kdybyste na Ā¼ĀjdnĀ© dovolenĀ© nebyli.

Ať si ale návrat naplánujete

sebelá-p, stejně budete první dny po návratu zpomalená-, lá-ná- a duchem na pláňi. To je přirozené. Vždyť i děti často přeci dostávají do uvolněného dovolenkového rytmu. A když už jste se do něj dostali, tak nespěchejte zpátky do stresu.

Tak si to ušetřete a uchovejte co nejdále. To neznamená, že budete hářet pracovat. JAK SNĚŽTE PRVNÍ DNY PO DOVOLENĚ VY? "ZAPLUJETE ROVNOU" - NEBO POTĚBUJETE NĚŠJAKOU DOBU NA ZVYKNUTÍ SI?

MELÁNIE