VÆKSTHUS FOR LEDELSE



3 min. 25-08-2017

5 råd: Få bedre arbejdsvaner i fritiden

Hvis du ikke er opmærksom på det, risikerer du at tage dit arbejdspres med hjem. Ofte på bekostning af din familie, dit parforhold eller helbred. Få fem råd om, hvordan du lader opgaverne blive på arbejdet.

Skribentinfo



Bettina Dion Petersen
Lederweb

Som leder kan det være svært at slippe arbejdsopgaverne, når du går fra din arbejdsplads. Det er muligt, at du er nødt til at arbejde videre hjemme. Men hvis du ikke afgrænser den tid, du bruger på dit arbejde uden for dit arbejde, kan det forårsage spændinger i familielivet og i værste fald udvikle sig til stress.

John Coleman, der er ledelsesrådgiver, har ien artikel på Harvard Business Review beskrevet, hvordan du forhindrer, at dit arbejdspres får negativ indflydelse på dit parforhold, din familie og dine venner. Få her fem tips til at undgå, at dit arbejdspres går ud over hjemmefronten.

1. Arbejd på afgrænsede steder og begrænsede tidspunkter

Et studie fra Universitetet i Toronto viser, at 50 pct. af dem, der tager deres arbejde med hjem, er personer, som har et job, hvor de har meget ansvar. I dag hvor vi er online 24/7, forventes det ofte, at du er på hjemmefra. Men hvis dit arbejde konstant flyder ind i dit privatliv, mangler du et frirum.

Derfor skal du som udgangspunkt lade dit arbejde blive på arbejdspladsen. Men hvis du har brug for at arbejde hjemmefra, bør du begrænse og afgrænse det. Afsæt fastlagte timer, der kun er til familien, fx ved aftensmadstid, og når børnene skal puttes, og specificér den tid, du bruger på arbejde. Definér et bestemt sted i dit hjem til dit arbejdsområde, fordi det vil hjælpe dig til at holde fokus og mentalt forlade arbejdet, når du forlader den definerede plads.

2. Få gode smartphone vaner

Du har sikkert prøvet at tjekke din mail på smartphonen, når du er på vej i seng, og opdager en mail, der gør dig presset. Du kan alligevel ikke gøre noget ved den før morgenen efter, når du er på arbejde, men nu vil din hjerne bruge ressourcer på den, og så sover du dårligere (http://www.dr.dk/sundhed/dinsundhed/artikler/2012/0921131554.htm) .

Den gennemsnitlige person tjekker sin telefon 46 gange dagligt (http://nyheder.tv2.dk/tech/2016-08-04-danskerne-tjekker-mobilen-170-millioner-gange-om-dagen) , og bruger ca. fem timer om dagen på mobile enheder. 30 pct. af alle smartphonebrugere føler sig bundet af deres telefon og har svært ved at undvære den. Ved at udvikle gode vaner og regler, kan du undgå at føle dig bundet til dit arbejde af din tablet eller smartphone.

Gode råd
- Hav to telefoner - en til arbejde og en privat – og lad din arbejdstelefon blive i tasken, når du kommer hjem
- Tjek aldrig din mail lige, før du går i seng
- Sluk den så vidt muligt om natten og i weekenderne

3. Saml et netværk, der kan støtte dig

Din samlever kan være god til at hjælpe dig med at håndtere presset fra arbejdet. Men det er farligt for jeres forhold, hvis al støtten skal hentes her. Du skal samle et netværk af venner, fagfæller og mentorer, som kan hjælpe dig med at håndtere arbejdspresset, så støtten ikke kun afhænger af din partner. når du har personer, du kan støtte dig til, øger det dine evner til at håndtere problemer uafhængigt af dit netværk. Det at vide, at støtten er der, øger din selvstændighed og selvsikkerhed.

4. Få et overgangsritual mellem arbejde og fritid

Somme tider har din hjerne brug for et signal, der kan forberede dig til fritid og hjemmetid, og det er endnu bedre, hvis det signal kan hjælpe dig med at slippe spændingerne fra dagens arbejde. Du kan fx tage den længere men smukkere tur hjem, løbe en tur, lytte til musik, podcasts eller lydbøger, meditere eller tage i fitnesscentret. Find noget, der kan hjælpe dig med at koble af, og skab plads i din kalender til at gøre det – især når du har haft en hård dag på arbejdet. På den måde vil du have sluppet mange af de spændinger, dit arbejde kan give dig i løbet af dagen.

5. Find dit frirum uden for arbejde og hjemmet

Når du har et arbejde med meget ansvar, kan det være svært at finde tid til andet end dit arbejde og din familie. Når du har fri og er hjemme, skal du lave mad, vaske tøj og gøre rent, og mange skal skynde sig hjem for at hente børn og køre dem til fritidsaktiviteter. Men hvis du skaber dig et frirum, som er væk fra dit arbejde og hjem, kan det hjælpe med til at holde dit stressniveau nede.

Dit frirum er, hvad du vil have, det skal være. Nogle bruger tiden på at gå på café, være med i en bogklub, fiske, gå til karate eller fodbold. Dit frirum er vigtigt for din personlige identitet og din følelse af ro.

Arbejdspres kan være en udfordring, hvis det kommer med hjem. Når du lærer at sætte klare grænser

mellem arbejde og privatliv, kan det give dig et bedre helbred og gavne dit familieliv.

Artiklen er frit oversat fra Don’t take work stress home with you

Læs mere om Stress (http://www.lederweb.dk/dig-selv/stress-og-ledelse/)

4 tips til at undgå at arbejde i weekenden (http://www.lederweb.dk/dig-selv/stress-og-ledelse/artikel/117219/4-tips-til-at-undga-at-arbejde-i-weekenden)

Førstehjælp til travle ledere (http://www.lederweb.dk/dig-selv/stress-og-ledelse/artikel/80301/forstehjalp-til-travle-ledere)

Når arbejdet råber højest (http://www.lederweb.dk/dig-selv/stress-og-ledelse/artikel/102408/nar-arbejdet-raber-hojest)

Arbejdsnarkomani - Afhængig af arbejdet (http://www.lederweb.dk/dig-selv/stress-og-ledelse/artikel/85122/arbejdsnarkomani---afhangig-af-arbejdet)