

Больше половины российских работников испытывают отрицательные эмоции, возвращаясь к ежедневным задачам после отпуска, при этом 7% специально берут отпуск для того, чтобы найти новое место работы. К такому выводу пришли эксперты проекта «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций», проведя исследование для Аналитического центра «АльфаСтрахование».

Специалисты «АльфаСтрахование» провели опрос сотрудников из 100 российских компаний с оборотом от 100 млн руб. в год и выяснили, что 55% респондентов испытывают стресс, выходя на работу после отпуска. Это особенно ощутимо, если отпуск длился больше двух недель. Работники признались, что настолько отвыкают от своих обязанностей, что еще неделю не могут трудиться в обычном режиме, отвлекаются и прокрастинируют. Также 9% опрошенных признались, что хотя бы раз попадали в неприятную ситуацию из-за того, что не могли сосредоточиться на рабочем процессе после отпуска: плохо готовили презентации, срывали сроки сдачи проектов и т.д.

В основном опрошенные сотрудники берут отпуск, чтобы отдохнуть, расслабиться и забыть о рабочих звонках (63%), также многие пытаются поправить здоровье в клиниках или санаториях (17%), некоторые едут в родные города, чтобы увидеться с родителями или другими родственниками (10%), а 7% признались, что брали отпуск для интенсивного поиска работы и посещения собеседований. Также 3% целенаправленно уходили в отпуск для того, чтобы сделать ремонт в квартире или проконтролировать строительство на дачном участке.

В HeadHunter выяснили, что четверть (25%) респондентов, имеющих постоянную работу в течение нескольких последних месяцев и побывавших в отпуске, возвратились с желанием сменить место трудоустройства. Самыми недовольными были специалисты младшего уровня, 27% которых хотели бы уволиться, а 16% казалось, что прошедшего отпуска не было вовсе. При этом 46% топ-менеджеров были рады вернуться на работу и увидеть коллег. По мере снижения иерархического положения (менеджер среднего звена – 31%, линейный менеджер – 26%, специалист – 25%, начинающий специалист – 23%) снижался и процент работников, радующихся возвращению.

«Необходимость просыпаться по будильнику, записывать все необходимые дела в ежедневник, проводить деловые встречи – для многих это обычный рабочий график, но даже непродолжительный отпуск может выбить человека из привычной колеи, и возвращение к трудовым будням покажется тяжелым и стрессовым процессом, — говорит Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» Группы «АльфаСтрахование». — По возвращении составьте рабочий план и расставьте приоритеты, планирование рабочего времени существенно упростит процесс адаптации. Приступая к новому проекту после отпуска, спросите начальника, какие моменты он считает наиболее значимыми. Делайте перерывы на 10 мин ежечасно, и постепенно вы втянетесь в привычный график».

Источник: Википедия страхования, 15.02.2018