

Češi nezvládají odpočinek, jen třetina lidí odpočívá podle svých představ

Letní období by mělo být pro většinu zaměstnanců obdobím alespoň mírně volnějším, ve kterém lze načerpat síly do obvykle náročné druhé poloviny roku. Odpočívát podle svých představ se ale daří jen necelé třetině zaměstnanců. Ostatní by si přáli odpočívát více i častěji, problematický je i nedostatek spánku. Vyplývá to z nového Barometru zaměstnanců, který uskutečnila společnost Up Česká republika mezi 840 lidmi.

Barometr zaměstnanců ukázal, že odpočinek nepatří mezi silné stránky českých zaměstnanců. Jen 32 % z nich se daří odpočívát tak, jak si představují. Ještě o něco hůře hodnotí svůj odpočinek lidé ve věku od 27 do 44 let. Mezi nimi je spokojena dokonce jen čtvrtina oslovených zaměstnanců. Ostatní jsou nespokojeni buď s množstvím času na odpočinek, s frekvencí odpočinku nebo s jeho formou.

Největší část oslovených (19 %) není spokojena především s množstvím odpočinku a chtěla by odpočívát více. Platí to přitom zejména o mladších lidech do 44 let. *„Tyto tendence se v praxi projevují snahami zaměstnavatelů poskytovat zaměstnancům více dnů dovolené nebo zavádět například čtyřdenní pracovní týden. Podobné benefity musí ovšem jít ruku v ruce s tím, jaký objem práce má zaměstnanec přidělen a zda je reálné, že při něm takovou výhodu vůbec bude moci využít,“* říká Stéphane Nicoletti, CEO společnosti Up ČR, které se specializuje na péči o zaměstnance.

Nejen o dovolené

Kromě délky odpočinku je podobná část zaměstnanců (18 %) nespokojena s frekvencí odpočinku a přála by si mít možnost relaxovat častěji. Zejména u lidí kolem 40 let věku je touha odpočívát častěji velmi markantní. Patrnější je také o něco více u žen než u mužů.

„Pravidelnost odpočinku je v posledních letech velké téma. Ukazuje se totiž, že odpočívát jen během dovolené a občas o víkendu dlouhodobě nestačí. Zajištění plnohodnotného odpočinku od práce i během běžných pracovních dní a víkendů by mělo být i v zájmu firem, pokud chtějí mít dlouhodobě motivované a angažované zaměstnance,“ popisuje Nicoletti.

Problémový spánek

Úzce s odpočinkem souvisí také kvalitní a dostatečný spánek. Právě větší porce spánku chybí ze všeho nejvíce ke spokojenosti s tím, jak odpočívají, 16 % lidí. Nedostatek spánku cítí hlavně lidé okolo třicítky, u kterých je to vůbec největší překážka k tomu, aby byli se svým odpočinkem spokojeni.

„Již před několika lety začaly firmy experimentovat s různými možnostmi spánku přímo na pracovišti. Průkopníkem jsou především asijské společnosti, zejména v Japonsku je krátký spánek v práci považován za efektivní způsob zvýšení produktivity práce,“ říká Nicoletti a dodává: *„Přínos krátkého poobědového spánku si už uvědomují i některé české firmy, které ho podporují a nabízejí zaměstnancům jako netradiční firemní benefit.“*

Není odpočinek jako odpočinek

Zhruba stejné množství lidí (16 %) není spokojeno s formou svého odpočinku. Více než polovina z nich by si především přála odpočívát aktivněji, platí to přitom více o mužích než ženách. Aktivnější formu odpočinku by rádi zařadili také starší lidé mezi 50 a 60 lety, to samé platí i o těch zaměstnancích, kteří mají v práci pod sebou více podřízených.

„Forma odpočinku je jednou z věcí, kterou může zaměstnavatel mnoha způsoby podporovat. Mezi ty nejčastější patří volnočasové benefity se zaměřením na sportovní aktivity, které umožňují zaměstnancům aktivní trávení volného času podle svých představ. Dalšími možnostmi jsou například společné firemní sportovní výzvy nebo vyhrazené prostory pro sportovní aktivity přímo na pracovišti,“ popisuje Nicoletti ze společnosti Up ČR.

Daří se Vám odpočívat tak, jak si představujete?	Celkem
Ano	32,0 %
Ne, chtěl bych odpočívat více	18,8 %
Ne, chtěl bych odpočívat častěji	17,5 %
Ne, chtěl bych více spát.	16,2 %
Ne, chtěl bych odpočívat aktivněji	8,7 %
Ne, chtěl bych odpočívat jinak	6,8 %

Up Česká republika, která zahájila svoji činnost na českém trhu v roce 1995 pod názvem Chèque Déjeuner je součástí mezinárodní skupiny Groupe Up, která je nyní přítomna ve 29 zemích po celém světě. Up Česká republika je předním hráčem v oblasti zaměstnaneckých výhod a HRtech a poskytuje atraktivní a inovativní motivační platformy organizacím, které považují angažované zaměstnance za klíč k obchodnímu úspěchu, ale také nabízí inovativní řešení v oblasti marketingu a strategického rozvoje podnikání. Schopnost analyzovat současnou situaci zákazníků a navrhovat a implementovat efektivní systémy výhod a věrnostní programy činí z Up Česká republika lídra v určování tohoto trendu. Více informací o společnosti na www.upcz.cz.