

REGENERACJA PRACOWNIKÓW

W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE PRACY

KARTA INFORMACYJNA DLA OSÓB PRACUJĄCYCH



Zrealizowano w ramach VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Zadanie nr 2.ZS.02,



pt. Regeneracja po pracy w kontekście nowych form pracy, w tym pracy zdalnej

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Autorka: dr Zofia Mockało

Projekt okładki: Kamil Jach

Opracowanie redakcyjne: Kamil Jach

Opracowanie graficzne: Jolanta Maj, Cezary Szymański

Grafika na I okładce: freepik.com



© Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2025

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Czerniakowska 16,

00-701 Warszawa

tel. (22) 623 36 98,

www.ciop.pl

REGENERACJA PRACOWNIKÓW W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE PRACY

KARTA INFORMACYJNA DLA OSÓB PRACUJĄCYCH

Dlaczego regeneracja po pracy jest ważna?

Współczesna praca coraz częściej wiąże się z szybkim tempem, presją czasu i trudnością w oddzieleniu obowiązków zawodowych od życia prywatnego. Dotyczy to zarówno osób pracujących stacjonarnie, jak i zdalnie, freelancerów czy osób współpracujących z platformami cyfrowymi. Choć elastyczność może ułatwiać codzienne funkcjonowanie, często sprawia też, że praca „zostaje z nami” po jej formalnym zakończeniu.

Dane pokazują, że wiele osób pracujących doświadcza wyczerpania fizycznego i emocjonalnego. Zmęczenie, trudności z koncentracją, problemy ze snem czy poczucie braku energii nie są wyłącznie kwestią indywidualnej odporności. W dużej mierze wynikają z obciążeń i warunków pracy, ale także z tego, czy i w jaki sposób udaje się odpocząć po pracy.

Regeneracja po pracy nie zastępuje dobrych warunków pracy, ale może pomóc pracownikom odzyskać równowagę po dniu pełnym wymagań. Jest ważnym elementem dbania o zdrowie, samopoczucie i długofalową zdolność do pracy.

Czym jest regeneracja po pracy?

Regeneracja to proces stopniowego uwalniania się od napięcia związanego z pracą oraz odbudowy zasobów psychicznych i fizycznych. Jej efektem jest poczucie większej energii, poprawa nastroju oraz gotowość do podejmowania kolejnych wyzwań.

Regeneracja obejmuje zarówno odpoczynek, jak i aktywności, które pozwalają oderwać się myślami od pracy, uspokoić ciało i umysł lub poczuć satysfakcję.

Badania pokazują, że skuteczna regeneracja wiąże się z czterema rodzajami doświadczeń, które mogą pojawiać się w czasie wolnym:

- **Psychiczne oderwanie się od pracy** – gdy przestajesz zajmować się sprawami zawodowymi także w myślach.
- **Relaksacja** – gdy ciało i umysł stopniowo się uspokajają.
- **Mistrzostwo** – gdy robisz coś, co daje poczucie rozwoju i satysfakcji.
- **Kontrola** – gdy masz poczucie, że samodzielnie decydujesz o tym, jak spędzasz czas po pracy.

Nie każda forma odpoczynku działa tak samo na wszystkich. Ważne jest to, aby czas po pracy wiązał się z przynajmniej jednym z tych doświadczeń.

Co wpływa na regenerację?

Na regenerację po pracy wpływa wiele czynników. Niektóre z nich sprzyjają odpoczynkowi, inne go utrudniają.

Wymagania pracy

Wysokie tempo, presja czasu i duża odpowiedzialność sprawiają, że nawet po zakończeniu pracy umysł może pozostać w trybie działania. Nadmierne myśli o zadaniach, problemach czy planach na kolejny dzień mogą utrudniać odpoczynek.

Zasoby pracy

Wsparcie innych, możliwość decydowania o sposobie wykonywania zadań, regularne przerwy czy poczucie bycia docenianym/docenianą ułatwiają radzenie sobie z obciążeniami i sprzyjają regeneracji po pracy.

Technologie i dostępność

Stałe powiadomienia, wiadomości i potrzeba bycia „na bieżąco” mogą podtrzymywać napięcie także po godzinach pracy. Nawet krótkie przerwy od technologii mogą pomóc umysłowi się wyciszyć.

Samopoczucie po pracy

Silne emocje, takie jak złość, lęk czy frustracja, utrudniają relaks. Pozytywny nastrój sprzyja odpoczynkowi, dlatego ważne jest, by znaleźć sposób na rozładowanie napięcia jeszcze przed zakończeniem dnia.

Granice między pracą a życiem prywatnym

Szczególnie w pracy zdalnej czy w elastycznych formach pracy brak wyraźnego „końca pracy” może utrudniać regenerację. Pomocne bywa wprowadzenie prostych rytuałów symbolicznie zamykających dzień pracy.

Psychicznie oderwij się od pracy

Psychiczne oderwanie się od pracy oznacza pozostawienie spraw zawodowych poza czasem wolnym – nie tylko fizycznie, ale też mentalnie. Samo wylogowanie się z narzędzi służbowych nie zawsze wystarcza, jeśli myśli wciąż krążą wokół pracy.

Oderwanie się nie polega na „wyłączaniu myśli”, lecz na świadomym kierowaniu uwagi na inne obszary życia. Pomocne mogą być:

- krótki rytuał kończący dzień pracy (np. zapisanie planu na jutro, wyłączenie komputera),
- zmiana przestrzeni (wyjście na spacer, przewietrzenie pomieszczenia),
- aktywność fizyczna,
- zajęcia pochłaniające uwagę,
- kontakt z innymi osobami,
- krótkie ćwiczenia uważności.

Psychiczne dystansowanie się od pracy obniża poziom stresu i chroni zdrowie w dłuższej perspektywie czasowej.

Zrelaksuj ciało i umysł

Relaksacja to stan, w którym ciało i umysł stopniowo się uspokajają, a nastrój się poprawia.

Relaksacji sprzyjają m.in.:

- ćwiczenia oddechowe,
- *mindfulness*,
- rozluźnianie mięśni,
- kontakt z naturą,
- słuchanie muzyki.

Szczególną rolę w regeneracji odgrywa sen. Wieczorne wyciszenie pomaga poprawić jego jakość i ułatwia przejście ze stanu aktywności w stan odpoczynku.

Poczuj mistrzostwo i odzyskaj kontrolę

Regeneracja to nie tylko wyciszenie, ale także doświadczenie rozwoju i sprawczości.

Doświadczenie mistrzostwa pojawia się, gdy angażujesz się w działania niezwiązane z pracą, które dają poczucie rozwoju – naukę, hobby, sport, działania twórcze czy społeczne.

Kontrola oznacza możliwość decydowania o tym, jak spędzasz czas po pracy. Związana jest z tym dbałość o równowagę między pracą a życiem prywatnym, ale również dbałość o formy odpoczynku. Nawet drobne, świadome wybory wzmacniają poczucie wpływu i sprzyjają odpoczynkowi.



REGENERACJA PO PRACY

Poznaj cztery sposoby na powrót do równowagi po pracy

ODERWIJ SIĘ OD PRACY

Daj sobie przestrzeń, by naprawdę „wylogować się” po pracy - nie wracaj myślami do zadań, maili ani klientów. Twój umysł potrzebuje przerwy, by się odświeżyć.



ZRELAKSUJ SIĘ

Zwolnij tempo i pozwól ciału oraz głowie się rozluźnić. Nawet kilka minut spokoju pomaga obniżyć napięcie i odzyskać energię.

POCZUJ MISTRZOSTWO

Rób coś nowego lub rozwijającego, niezwiązanego z pracą – ucz się, twórz, odkrywaj. To buduje poczucie satysfakcji i pewności siebie.



ODZYSKAJ KONTROLĘ

Decyduj, jak spędzasz swój czas po pracy. Świadome wybory sprawiają, że czas nie ucieka Ci przez palce i rzeczywiście odpoczywasz.

JAK WARUNKI PRACY WPŁYWAJĄ NA REGENERACJĘ?

CO WSPIERA REGENERACJĘ?



Wsparcie społeczne
Autonomia i poczucie wpływu na pracę
Przewidywalność zadań
Regularne przerwy

Zasoby pracy pomagają obniżyć napięcie i ułatwiają odpoczynek po zakończeniu pracy.

CO UTRUDNIA REGENERACJĘ?



Wysokie tempo pracy i presja czasu
Nadmiar zadań i duża zmienność obowiązków
Wysoka odpowiedzialność
Długie lub nieregularne godziny pracy
Niepewność pracy

Gdy obciążenie utrzymuje się na wysokim poziomie, trudniej się wyłączyć i odzyskać energię po pracy.

Regeneracja po pracy to nie tylko kwestia tego, co robisz po pracy, ale także tego, w jakich warunkach pracujesz na co dzień.

Podsumowanie

Regeneracja po pracy jest ważnym elementem dbania o zdrowie i dobre samopoczucie. Opiera się na czterech doświadczeniach: psychicznym oderwaniu się od pracy, relaksacji, mistrzostwie i poczuciu kontroli. Nie chodzi o idealny sposób odpoczynku, lecz o znalezienie takich form spędzania czasu po pracy, które naprawdę pomagają odzyskać energię.

Małe, świadome zmiany – rytuał zakończenia pracy, chwila relaksu, aktywność dająca satysfakcję – mogą realnie wspierać regenerację, nawet w wymagającym, płynnym świecie pracy.

Warto pamiętać również o roli codziennych warunków pracy, które mogą zarówno utrudniać, jak i wspierać regenerację. W nowych, bardziej elastycznych formach pracy nie zawsze mamy dostęp do tych samych zasobów, które są typowe dla tradycyjnych form zatrudnienia – takich jak wsparcie ze strony organizacji lub przełożonych, stały dostęp do informacji czy większe poczucie stabilności pracy. Dlatego tym bardziej warto, w miarę możliwości, dbać nie tylko o regenerację po pracy, ale także o swoje warunki pracy – szukać wsparcia u innych osób, robić regularne przerwy oraz starać się utrzymywać możliwie regularne godziny pracy.

Aby wesprzeć osoby pracujące w rozwijaniu tych doświadczeń, w CIOP-PIB przygotowano aplikację ReSet zawierającą zestaw krótkich ćwiczeń i praktycznych wskazówek, które pomagają wprowadzać w życie techniki regeneracji po pracy. Aplikacja ma charakter wspierający i edukacyjny – jej celem jest ułatwienie świadomego odpoczynku, zmniejszenie poziomu zmęczenia oraz pomoc w lepszym dopasowaniu regeneracji do indywidualnych potrzeb. Aplikacja na urządzenia mobilne działa w systemach operacyjnych Android oraz iOS i dostępna jest nieodpłatnie w sklepach Google Play i Apple Store.



Pobierz aplikację
na Android



Pobierz aplikację
na iOS