

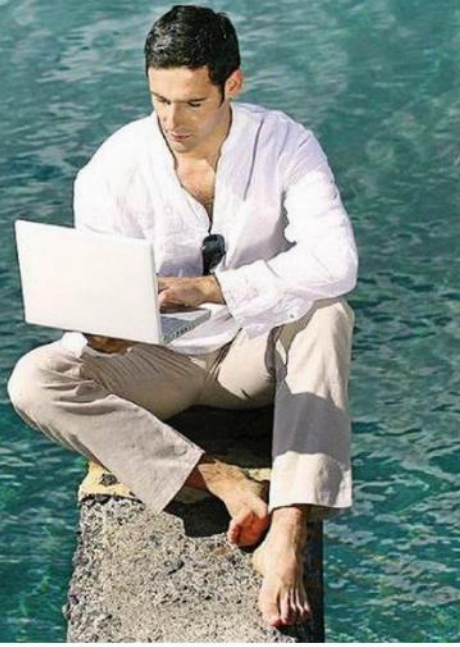
**FRANSA'DA
1 OCAK'TA
ÇIKAN YASAYA
GÖRE:**

Mesai saatleri dışında e-maillere bakmamak çalışanların hakkı

İK danışmanlık firması Randstad'ın araştırmasına göre çalışanların yüzde 42'si tatil zamanlarında da maillerini kontrol etme zorunluluğu hissediyor. Tatilde veya dinlenme saatlerinde iş e-maillerine bakmak stres ve tükenmişlik sorunlarına yol açıyor. Fransa'da 1 Ocak 2017'de yürürlüğe giren ve 50'den fazla kişi çalıştırılan işletmelerde çalışanların mesai saatleri dışında iş e-maillerine bakmasının zorunluluğunu ortadan kaldıran yasanın çıkış noktası da

tükenmişlik sendromu. Avrupa'da Volkswagen ve Daimler bu konuda çok önceden adım atmışlardı. Volkswagen 2012'de çalışanlarının akıllı telefonlarına mesai saatleri dışında gelen mailleri engellerken, Daimler de çalışanlar tatildeyken gelen mailleri silme yoluna gitti.

Uzmanlar özellikle tatil dönemlerinde çalışanların işten tamamiyle uzaklaşması ve dinlenmeleri için cep telefonlarından, laptoplardan uzak durmalarını, telefonla iş görüşmesi yapmalarını ve e-maillere bakmalarını tavsiye ediyorlar. **Burcu ÖZCELİK SÖZER** s.2



ÇALIŞANLARIN YÜZDE 42'Sİ TATİLDE MAILLERİNİ KONTROL ETME ZORUNLULUĞU HİSSEDİYOR

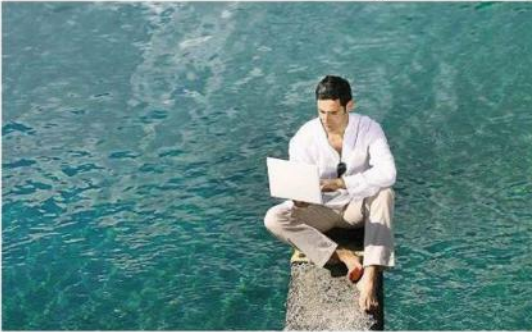
Tatilde e-mail'e bakmak çalışanı tüketiyor

Burcu ÖZCELİK SÖZER

MESAI saatleri dışında akşamları, haftasonları hatta tatilde bile çalışmak tükenmişlik sendromunu körükliyor. Bu da pek çok sağlık ve ilişki problemini beraberinde getiriyor. İK danışmanlık firması Randstad'ın araştırmasına göre çalışanların yüzde 42'si tatil zamanlarında da maillerini kontrol etme zorunluluğu hissediyor. Tatilde veya dinlenme saatlerinde iş e-maillerine bakmak stres ve tükenmişlik sorunlarına yol açıyor.

Fransa'da 1 Ocak 2017'de yürürlüğe giren yasaya göre 50'den fazla kişi çalıştırılan işletmeler, personelin e-mail almaya ve göndermeye gereken saatleri belirleyecek. Çalışanlar mesai saatleri dışında iş e-maillerine bakmak zorunda olmayacak.

Fransa'da bazı firmalar tükenmişlik sendromunu ve fazla çalışmaya engellemek için önceden tedbirlerini almışlardır bile. Örneğin Volkswagen 2012'de çalışanların akıllı telefonlarına mesai saatleri dışında gelen mailleri engellerken, Daimler de çalışanlar tatildeyken gelen mailleri silme yoluna gitti. Uzmanlar özellikle tatil dönemlerinde çalışanların işten tamamiyle uzaklaşması ve dinlenmeleri için cep telefonlarından, laptoplardan



uzak durmalarını, telefonla iş görüşmesi yapmalarını ve e-maillere bakmalarını söylüyorlar. Bunun için tatil çıkıldan önce ayarlamaya yapmak, siz yokken mailinize kimin bakaçağın belirlemek, tatilde olduğunuzda irtibat kurulacak kişilerin bilgilerini içeren bir otomatik dönüş maili almak işe yarayabilir.

DEE Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurumsal Gelişim Merkezi Yöneticisi psikolog Ayşe Gül Horoğlu Enkavi, "Yoğun çalışma, uzun süre tatil yapamayan

uzaklaşmak değil, zihnen ve ruhen de uzaklaşmak demektir. Çok acil durumlarda dışında aranmamakta fayda var. Eğer iş tanımları gereği çok iletişimde olmanız gerekiyorsa, günün belli saatleri telefon ile konuşmaya ayrılabılır."

"Tabii bazı mesleklerde işten tamamen uzaklaşmak mümkün olmayabilir. Mesela doktorlar, avukatlar, danışmanlar, psikologlar her an aranabilirler ve arandıklarında telefona cevap vermek hatta bazen tatil yarın birkaç günün içinde durumunda kalabilirler. Birçok çalışan da iş yerlerinden izin almıyor ve ekonomik sorunlar yüzünden tatil yapıyorlar. Bu durumun öncelikle çalışma motivasyonunu etkilediğini söyleyen Enkavi, "Yoğun çalışma, uzun süre tatil yapamayan

ve dinlenemeyen kişilerin de tükenmişlik sendromu dediğimiz probleme karşı karşıya kaldığını görebiliyoruz. Günümüzde tükenmişlik sendromu oldukça sık görülüyor. Kişi tükenmişlik sendromu içinde sürekli gergin oluyor ve kendisini mutsuz hissediyor. Duygusal açıdan tükenmişliğini ve kimseye bir şey veremeyeceğini düşünüyor. Bu durum yorgunluktan tamamen farklı çünkü uyuyarak ya da dinlenerek gerginlik ve mutsuzluktan kurtuluyor. En iyi çözüm, tatil dışında yaşamın her evresinde kişinin kendine nitelikli zaman ayırmasıdır. Nitelikli zaman almak istediğinizi; stresli iş ve yaşam koşulların, ağır çalışma temposunun içinde, kişi kendisine her gün en az yarım saat zaman ayırmaya çalışmalıdır" diyor.

İDEALİ 15 GÜN KESİNTİSİZ İZİN

Psikolog Ayşe Gül Horoğlu Enkavi, tatil önceliklerine şu önerilerde bulunuyor:

- Tam olarak dinlenmiş, uzaklaşmış olmak için tatilimizi mümkün olduğuna en az 10 gün, ideali 15 gün kesintisiz kullanabilmek. 10 günden az yapılan tatillerde tam dinlenemedim, hele bir de uzak bir yerlere gidiyoruz yol yorgunluğumuz yolda geçen süre ile tam rahatlayamıyoruz.
- Tatil, insanın kendine ayırdığı bir zamandır. Zamanı yönetebiliriz ve kendine özel bir yaşam alanı oluşturabiliriz için 'ertelenen işler' den, 'mükemmel yapamıyacağım düşüncesi'nden ve 'hayır diyemeyeceğim'inden uzaklaşabiliriz. Tatil amaç rahatlamak olduğundan kişi, kendisini strese sokacak her şeyden uzakta durmak. İşle ilgili telefonları girmemesini sağlamak, mümkünse yerine cevap verebilecek birini görevlendirmek, tatilde olduğu bilgisi herkesle paylaşmak, sadece çok acil durumlara için belli zamanlarda iletişime geçebiliriz.
- Tatil motivasyonu ● Unsuru, işe giderken yapamadığımız, vakit ayıramadığımız pek çok şeyi yapabileceğimiz.

Rutin den çıkma, özgürlük, sevdiğinizle daha çok birlikte olma, vakit ayırma, zaman baskısı olmama, rahat giyim, rahat hareket etme gibi her insanın ihtiyacı olan rahatlatma yolu.

Tatil demek illaki bir sürü paralar verip bir yerlere gitmek değildir. Para harcamadan da tatil yapılabilir. Herkes için tatil farklı bir şey ifade eder, herkes farklı uğraşlar ile rahatlayabilir. Önemli olan içinde bulunduğunuz rutinden uzaklaşmaktır ve sevilen, keyif alınan bir şeyler yapabilmek.

● Tatil dinlenmenin en güzel aracı ve herkesin ihtiyacı, ancak tüm sıkıntılarını çözümü de değil bu arada. Yine de tatilin dışına çıkmaya bile sıkıntılarını azaltmaya yardımcı olabilir. Kısır, sosyal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabildiği bir tatil yapabildiği ruh sağlığına önemli katkılarını alıyor. Yapılan araştırmalarda tatil sorarsa, tatil öncesiyle karşılaştırıldığında fiziksel sıkayetleride, tükenmişlik sendromu belirtilerinde azalma ve uyku kalitesinde artış görülüyor.

● Tatil dönüşü yorgunluğu yaşamamak için tatil saatlerinde, özellikle bir yavaş yavaş gidilen tatillerde dönüş sorarsa dinlenme süresi tanınmakta fayda var.



PAYDAŞ ÇALIŞTAYINDA

KADINLAR VE GENÇLERE ODAKLANILDI

UNİLEVER'in Sürdürülebilir Yaşam Planı kapsamında düzenlediği Paydaş Çalıştayı, bu yıl 'Kadınlar ve Gençlerin Güçlenmesi' konularına odaklandı. Kadınlar ve Gençlerin Güçlenmesi konularında yapılan. Kamu, sivil toplum, akademi çevreleri ve iş dünyasından 50'ye yakın uzmanın bir araya geldiği çalıştayın odak konuları Kadınların Güçlenmesi ve Gençlerin Güçlenmesi oldu. Kadınların Güçlenmesi konusunun tartışıldığı ilk masada, kadınların kültürel farklılıklarını, güvencik, çocuk sahibi olma gibi etkenleri ile dönüşümünde katkı sağladıkları vurgulandı. Sorunun çözümü için başarılı kadın rol modellerin kamuoyuna tanıtılması, erkeklerin cinsiyet eşitliği için mücadele ettiği girişimlerin yaygınlaştırılması, iletişimde daha çok yararlanılması önerildi. Kadın Masası, Birleşmiş Milletler Kadın Güçlenmesi ve Gençlerin Güçlenmesi (WEPs) kapsamında Unilever öncülüğünde kurululan, müşterilerinin, tedarikçilerinin ve distribütörlerinin de yer aldığı Kadın Güçlenmesi Platformu'nun öneminde vurgu yapıldı. Bu girişimin sonraki aksiyonlarına ileriye taşınmasını önerildi. 'Gençlerin Güçlenmesi' konusuna odaklanan diğer ilk masanın tartışmalarında toplumun gençlerden beklentileri en çok. Gençlerin atılım ve katılım olmalarının, yenilik getirmelerinin beklendiği dikkat çekilirken, buna karşın gençlere yeteince fırsat yaratılmadığı vurgulandı. Sadece gençler ve ebeveynler arasında değil, farklı kesimlerden gelen gençler arasında da farklılıklar olduğu belirtildi. Özel sektörün de ekosistemiyle çözüm sunabileceği kaydedildi.

