

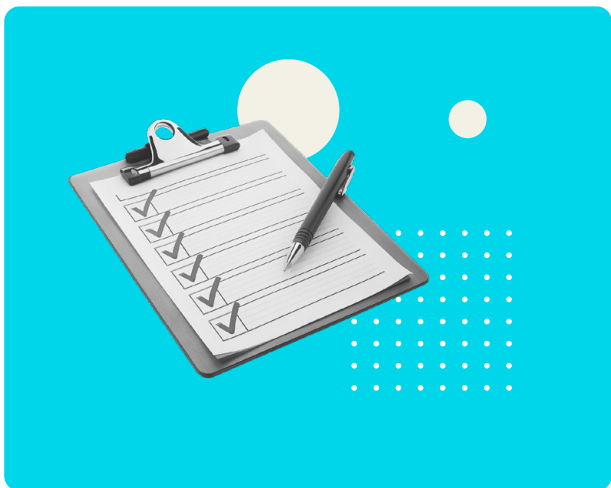


JAK EFEKTYWNIĘ WRÓCIĆ DO PRACY PO WAKACJACH?

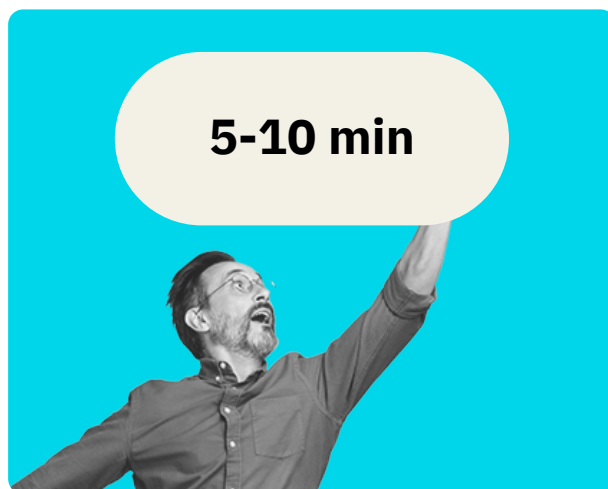


Powrót do pracy po wakacjach bywa wyzwaniem – ciało nadal pamięta rytm leniwych poranków, a głowa nie chce się przestawić z trybu "odpoczynek" na "obowiązki". Choćbyśmy bardzo chcieli, nie da się natychmiastowo przełączyć z jednego trybu na drugi. Warto więc dać sobie czas i wspierać się praktycznymi rozwiązaniami, które pomogą wrócić do codziennego rytmu bez stresu i frustracji.

PLANOWANIE I STOPNIOWE WDRAŻANIE



Zacznij od spokojnego przeglądu nadchodzących zadań. Nie rzucaj się od razu w wir projektów i spotkań – pierwsze dni po powrocie powinny służyć złapaniu oddechu i uporządkowaniu priorytetów. Zrób listę najważniejszych spraw i uporządkuj je według pilności. Dzięki temu unikniesz chaosu i uczucia przytłoczenia. Jeśli możesz, rozpocznij tydzień od zadań, które dobrze znasz i które sprawiają ci przyjemność – to pomoże odbudować motywację.



Ważnym elementem adaptacji po urlopie jest planowanie krótkich przerw w ciągu dnia. Nawet 5–10 minut na spacer, rozciąganie czy głębszy oddech może skutecznie oczyścić głowę i poprawić koncentrację. Stopniowe wydłużanie czasu pracy zamiast natychmiastowego wrzucania się w nadgodziny pomoże uniknąć szybkiego zmęczenia i frustracji.

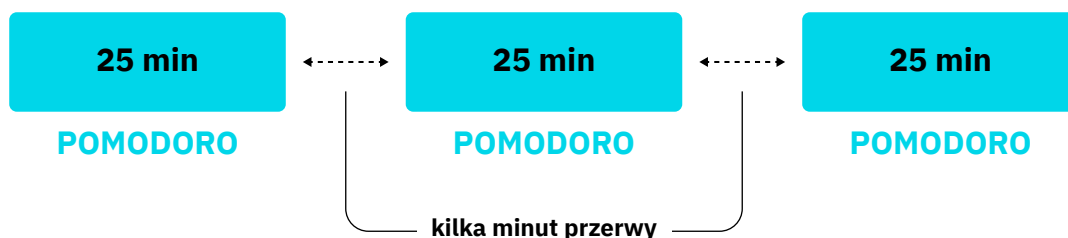


ORGANIZACJA CZASU I ZDROWA RUTYNA

Powrót do pracy to dobry moment, by przyjrzeć się swojej organizacji dnia. Warto zaktualizować kalendarz, uporządkować skrzynkę mailową i ustalić stałe bloki czasowe na konkretne rodzaje zadań – na przykład poranne godziny na kreatywną pracę, a popołudniowe na spotkania i zadania administracyjne. Pozwala to lepiej zarządzać energią w ciągu dnia i ograniczyć stres.



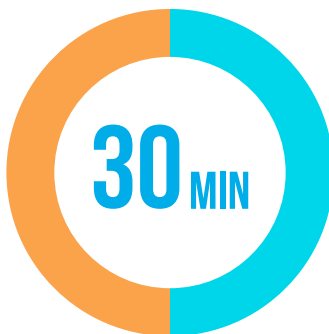
Pomocne mogą być również sprawdzone techniki zarządzania czasem, takie jak metoda Pomodoro – polegająca na pracy w 25-minutowych blokach przedzielonych 5-minutowymi przerwami. Dzięki temu łatwiej utrzymać koncentrację, a jednocześnie unikać przeciążenia. Dla niektórych sprawdzi się także zasada 2-minutowa (jeśli coś można zrobić w 2 minuty – zrób to od razu) lub blokowe planowanie zadań o podobnym charakterze.



Nie zapominaj o aktywności fizycznej – ruch pozwala szybciej wrócić do formy psychicznej i fizycznej, a także redukuje napięcie. Dzięki karcie sportowej FitProfit czy FitSport łatwiej znaleźć zajęcia, które odpowiadają naszym preferencjom – basen, joga, siłownia czy grupowy fitness. Nawet 30 minut ćwiczeń po pracy może zdziałać cuda. Możesz też rozpocząć dzień od lekkiego rozruchu lub zakończyć wieczorem spacerem – ważne, by ruszać się regularnie, nawet jeśli to tylko kilka tysięcy kroków dziennie.



+



=



BALANS I REGENERACJA PO GODZINACH



Choć po powrocie do pracy wiele osób próbuje nadrobić zaległości i dać z siebie więcej, warto pamiętać, że regeneracja jest równie ważna jak działanie. Wieczory po pracy powinny służyć odpoczynkowi – spotkaniom z bliskimi, spacerom, dobrej książce czy serialowi. To czas, kiedy organizm i umysł mogą się zregenerować i przygotować na kolejne dni.

Nie przejmuj się, jeśli w pierwszym tygodniu po urlopie nie jesteś tak produktywny, jak przed wakacjami. Daj sobie przestrzeń na stopniowy powrót do formy – to naturalne i zdrowe podejście. Zadbaj o sen, odpowiednie nawodnienie i lekką dietę, które również wpływają na poziom energii i koncentracji.

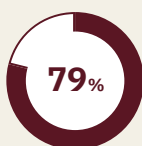
Powrót do pracy nie musi być szokiem – z odpowiednim nastawieniem, dobrym planem i odrobiną życzliwości dla siebie można ten czas potraktować jako świeży start. To dobry moment, by wprowadzić nowe, lepsze nawyki i uporządkować codzienność w sposób, który będzie służył Twojemu zdrowiu i samopoczuciu.



CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

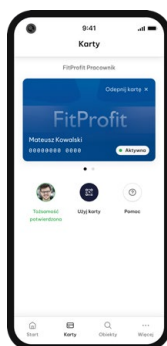


Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
Ponad 40 różnych aktywności sportowych
Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle
– bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

