

work

YOUR life

Ny jobbstrategi
med
Mia Törnblom
SIDAN 44

NEDKOPPLAD SEMESTER

➔ **ATT KOPPLA AV** på semestern är inte så lätt, alla gånger. Researrangören Ving har frågat 14 000 personer om deras semestervanor. Var tredje person svarade att de har svårt att lämna jobbet i tanken, åtta procent kände sig tvingade att jobba och tio procent menade att det är skönt att ägna sig åt jobbet då och då.

Malin Trossing, som föreläser om ledarskap och har skrivit boken *Våga leda effektivt* (Tuk förlag), ger sin förklaring till varför så många väljer att jobba under ledigheten.

– Jag tror inte att någon *vill* det egentligen. Därremot är det många som mår sämre av den stress som uppstår när man försöker vara helt ledig, än den stress som uppstår när man jobbar lite. Och vi har en tendens att välja det som vi mår bäst av.

Har du något konkret tips?

– Jobba långsiktigt. Du kan inte köra 130 km/h under året och tvärnita till 0 km/h när semestern börjar. Lär dig istället att jobba i 90 km/h under året, då är det mycket enklare att vara helt ledig sedan. Det handlar om att släppa kontrollen, säga nej och delegera. Men det kräver mod att sätta dig själv först, för på många arbetsplatser värderas faktiskt tid högre än resultat.

Har du något konkret tips?

– I ditt frånvaromeddelande i mejlen kan du be personen som vill nå dig att skicka meddelandet igen vid det datum du är tillbaka. För att hantera akuta frågor anger du vem som är din ersättare. På så sätt slipper du både hantera mejl under din ledighet och berget av olästa mejl när du är tillbaka, säger Malin Trossing.

TEXT CARIN JONSSON FOTO BULLS

Äsch, nu lägger vi ner

» INSPIRATORER

» DITT JOBBLIV

» KREATIVITET

» KARRIÄR