


# ODKRYWANIE UKRYTYCH ZMAGAŃ

 **Beat  
Burnout**



## ANALIZA WYZWAŃ ZWIĄZANYCH Z PRACĄ ZDALNĄ I WYPALENIEM ZAWODOWYM Kobiet W NOWOCZESNYM MIEJSCU PRACY.

***Raport o sytuacji kobiet pracujących zdalnie 2023***

Zapoznaj się z badaniem Beat Burnout, będącym kompleksowym spojrzeniem na specyfikę pracy zdalnej, podkreślającym potrzebę proaktywnych rozwiązań, które zaspokoją różnorodne potrzeby kobiet pracujących zdalnie. Jest to pierwszy z dwóch raportów w ramach projektu, które ukazują wyzwania, przed którymi stoją kobiety pracujące zdalnie, dostarczając wyjątkowego wglądu w ich punkt widzenia.



### **DLACZEGO KOBIECY?**

Rewolucja pracy zdalnej przyniosła szybką transformację środowisk pracy, oferując liczne możliwości, a także ujawniając wyjątkowe wyzwania, przed którymi stoją kobiety w miejscu pracy, zwłaszcza te pracujące zdalnie.





# PIĘĆ WYMIARÓW

Zebrałiśmy spostrzeżenia kobiet z różnych środowisk zawodowych, w tym takich, jak samozatrudnione profesjonalistki, pracownice administracji, dyrektorki, konsultantki, edukatorki, artystki, analityczki finansowe, specjalistki ds. komunikacji, partnerki HR, programistki, prezeski, marketingowcy, nauczycielki, koordynatorki, menedżerki i badaczki, wszystkie pracujący zdalnie co najmniej dwa dni w tygodniu.

Badanie ujawniło 15 krytycznych aspektów doświadczanych przez kobiety pracujące zdalnie. To menedżerowie i trenerzy mogą pomóc przezwyciężyć najważniejsze trudności m. in. za pomocą umiejętności i narzędzi coachingu, czy inteligencji emocjonalnej. Te krytyczne aspekty w odniesieniu do dobrego samopoczucia w pracy kobiet pracujących zdalnie zostały pogrupowane w pięciu wymiarach:

## 1. Wymiar społeczny

- Interakcje społeczne, potwierdzanie i uznanie
- Presja ze strony kultury firmy/menedżera
- Współpraca, ekspresja i rozwój

## 2. Wymiar osobisty

- Samoświadomość i samoopieka
- Wewnętrzne i zewnętrzne czynniki motywacyjne
- Samotność i izolacja

## 3. Wymiar kulturowy

- Komunikacja w Zespole i Organizacji
- Relacje, zaufanie i kultura pracy
- Uprzedzenia związane z płcią

## 4. Wymiar planowania

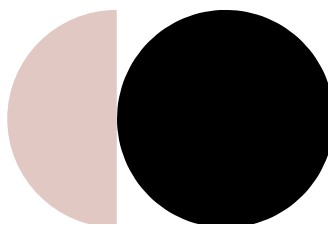
- Zarządzanie wieloma zadaniami
- Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym
- Wielozadaniowość i zarządzanie czasem
- Struktura dnia pracy zdalnej

## 5. Wymiar praktyczny

- Równoważenie obciążenia pracą ze zwolnieniami chorobowymi i opieką
- Odpowiednie wyposażenie i ergonomiczna przestrzeń w domu

## O BADANIU:

W ramach badania zagłębiamy się w doświadczenia 283 kobiet z ośmiu różnych krajów europejskich, w tym z Austrii, Szwecji, Irlandii, Włoch, Hiszpanii, Grecji, Polski i Czech, odkrywając 15 krytycznych aspektów wpływających na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie w pracy.





## Opinie:

"Kobiety tak ciężko walczyły o równe prawa w miejscu pracy, a teraz jest tak, jakbyśmy ignorowały sygnały, które każą nam nieco zwolnić, w obawie, że będziemy postrzegane jako słabe lub nieodpowiednie".

„Ludzie nie rozumieją, jak to się dzieje, że nie mam czasu na prace domowe, skoro cały dzień jestem w domu! Nie traktują pracy z domu jako rzeczywistej pracy”.

„Istnieje taki stereotyp bycia super mamą i jednocześnie super pracownicą. Jako kobieta musisz zajmować się domem, gotować, opiekować się dzieckiem i to samo wymaga od nas pracodawca, powinnaś pracować bardzo ciężko, ponieważ pracujesz z domu”.

## Po pierwsze i najważniejsze...

Pracownicy zdalni często stają przed wyzwaniem związanym z wielozadaniowością i zarządzaniem czasem, ponieważ kluczową rolę w komunikacji, zadaniach w pracy i obowiązkami domowymi. Chociaż praca zdalna może zaoszczędzić czas, eliminując konieczność dojazdów do pracy, może prowadzić do zwiększonego ryzyka wielozadaniowości, która może przynieść efekt przeciwny do zamierzonego i być potencjalnie szkodliwa, jeśli nie będzie skutecznie zarządzana.

Wielozadaniowość stała się oczekiwaniem w dzisiejszym pędzącym świecie, ale badania wykazały, że może ona zmniejszać produktywność i zwiększać stres. Zachęcanie do kultury, w której ceni się koncentrację i ustalanie priorytetów, może pomóc złagodzić potrzebę wielozadaniowości. Kobiety pracujące zdalnie mogą być bardziej skłonne do wielozadaniowości, aby zrównoważyć obowiązki związane z opieką i obowiązkami zawodowymi lub zrekomensować brak systemów wsparcia typowych dla fizycznego miejsca pracy.

## Najważniejsze ustalenia

Z naszych badań wynika, że 63% respondentek pracuje w firmie, która albo nie ma polityki dotyczącej zdrowia psychicznego/dobrostanu, albo nie jest świadoma, czy ich firma ma wdrożoną taką politykę. Ponadto 44,4% respondentek uważa, że ich pracodawca nie dba o ich zdrowie psychiczne.

Z badań wynika, że 49,3% respondentek często doświadcza stresu w godzinach pracy, a 50,2% nie traktuje priorytetowo swojego samopoczucia psychicznego. Ponadto aż 28,1% respondentek nie jest zadowolonych ze swojej pracy, co można przypisać różnym przyczynom.

Wnioski te wskazują na pilną potrzebę, aby organizacje nadały priorytet zdrowiu psychicznemu swych pracowników.

# Beat Burnout



## GO DALEJ?

*W kolejnej części projektu BeatBurnout przyjrzymy się perspektywom menedżerów oraz menedżerów HR. Przyjrzymy się wyzwaniom, jakie napotykają we wspieraniu zespołów pracujących zdalnie i ustalimy, czy dostrzegają różnice w swoich zachowaniach wobec pracowników ze względu na płeć. Zbadamy również, czy doświadczają różnic w potrzebach i wymaganiach wobec kobiet i mężczyzn w miejscu pracy.*

JEŚLI CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ O DZIAŁANIACH REALIZOWANYCH W RAMACH NINIEJSZEGO PROJEKTU, ZAPRASZAMY NA STRONĘ: [WWW.BEATBURNOUT.EU](http://WWW.BEATBURNOUT.EU) LUB DO KONTAKTU MAILOWEGO: [ALL@BEATBURNOUT.EU](mailto:ALL@BEATBURNOUT.EU)



# ♀ Beat Burnout



**Co-funded by  
the European Union**

Wsparcie Komisji Europejskiej dotyczące tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają wyłącznie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.