«Вы готовы к командировкам?» – этот вопрос работодатели нередко задают на первом же собеседовании и хотят получить от будущего сотрудника точный ответ. Длительные переезды по рабочим вопросам имеют мало общего с отпуском, и многие сотрудники уже после нескольких рабочих поездок или неохотно соглашаются на очередную командировку, или отказываются от них вовсе. Чем так утомительны частые разъезды и что делать, если отказаться от них нельзя? О том, как выжить в командировке, расскажет Егор Сафрыгин, директор по маркетингу «АльфаСтрахование Медицина».

В рамках программы «Год здоровья персонала» Аналитический центр «АльфаСтрахование» провел исследование, результаты которого показали, что лишь треть сотрудников (32%), ездящих в командировки не чаще, чем раз в квартал, делают это без негативных эмоций и не относятся к ним как к неприятной обязанности. В опросе приняли участие 120 российских компаний с оборотом свыше 100 млн рублей в год. Чем реже сотрудники отправляются в командировки, тем они лояльнее. Так, среди сотрудников, ездящих в командировки раз в полугодие, процент лояльных сотрудников возрастает до 52%, раз в год – до 75%.

Длительные командировки утомительны не только в связи с долгими перелетами или переездами, дело в том, что они выбивают из графика привычных дел, и приходится переносить или подгадывать поход в спортзал, встречу с друзьями и родственниками, посещение врача, решение домашних проблем. К тому же частые или длительные отъезды отрицательно сказываются на отношениях с родными и близкими, вызывают семейные неурядицы и в очередной раз поднимают больной для многих вопрос баланса работы и личной жизни.

Усталость, стресс, смена часовых поясов и температурных режимов, бессонница, необходимость решать профессиональные задачи на пределе своих сил – все это о командировке. Должен же быть выход?

«Сотрудникам «АльфаСтрахования» приходится часто ездить в другие города по рабочим вопросам, – комментирует г-н Сафрыгин. – Мы проанализировали «лайфхаки» наших сотрудников и составили свой список советов, которые помогут работнику, находящемуся в командировке, не подорвать свое здоровье, остаться максимально

собранным и эффективным. Ведь здоровый работник – это эффективный работник, и каждый работодатель должен внедрять на предприятии программы по управлению здоровьем персонала».

1. Соберите информацию о месте, в которое направляетесь. Вы сможете узнать много нового об обычаях и культуре страны. Изучите местность вокруг отеля или дома, в котором будете проживать: круглосуточные магазины, прачечные, аптеки – это может пригодиться.

2. Запаситесь визитками, в чужом городе у вас может просто не быть возможности напечатать новые.

3. Соберите готовые комплекты одежды и уложите их в чемодане рядом. Опаздывая на встречу, нет времени думать о гардеробе, и подготовленный до поездки комплект одежды сэкономит время.

4. Для поезда или самолета выбирайте удобную, не тянущую и не жмущую одежду из легких дышащих тканей.

5. Поддерживайте связь с родными, установите «скайп» на телефон и по приезду сообщите близким, что вы добрались до места назначения. Ваши родные будут спокойны, а вы сможете решать рабочие вопросы, не отвлекаясь на эмоциональные звонки и сообщения.

6. Скачайте на ваш смартфон план города, который можно загружать без выхода в Интернет. Ваш телефон определит ваше местоположение и поможет ориентироваться в городе.

7. В новом городе старайтесь есть знакомые блюда, не налегайте на экзотические продукты. За несколько дней командировки ваш организм может не успеть приспособиться к новым условиям, поэтому продукты питания выбирайте осторожно, не нагружайте желудок.

8. Лучше отказаться от крепких алкогольных напитков. В поездках употребление алкоголя особенно не рекомендуется лицам, страдающим от хронических заболеваний. Лучшим выбором станет вода, свежевыжатые соки, морсы, кисломолочная продукция.

Порой бывает психологически сложно уехать из родного города, особенно, если командировка занимает несколько недель. Воспринимайте ее как возможность узнать что-то новое. Есть места, в которые сами мы бы никогда не поехали. Другими словами, если судьба подсовывает вам лимоны, сделайте из них лимонад.

Личные советы

1. Мини-тюбик антибактериального геля для рук можно носить в сумке или дипломате.

2. Обувь сложите в пластиковые пакеты, добавьте в пакет саше с освежающим ароматом.

3. Дорожную аптечку и средства личной гигиены уложите отдельно в косметичку или сумочку, чтобы при необходимости можно было легко отыскать необходимую вещь.

4. Почти все косметические продукты можно найти в уменьшенном формате. Существуют продукты «все в одном», например, гель для душа и шампунь в одном тюбике. Они займут меньше места, а остатки будет не жалко выкинуть перед возвращением домой.

5. Соберите дорожную аптечку. В ней обязательно должны быть обезболивающие, противовоспалительные и жаропонижающие препараты, таблетки от боли в желудке, пластыри, гигиенические салфетки.

6. Не наносите много косметики при длительных перелетах. Лучше всего очистить кожу и взять с собой увлажняющий спрей для лица. А нанести макияж можно перед посадкой.

7. Дополнительный комплект сменного белья и одежды возьмите с собой вместе с ручной кладью. Если багаж затеряется, вам не придется в экстренном порядке закупать все необходимое в незнакомом городе.

Информация предоставлена компанией

Источник: Википедия страхования , 22.07.15