Vilnius, 2022 m. balandžio 15 d.

**Darbo ir poilsio balansas: kaip kokybiškai pailsėti artėjančio ilgojo savaitgalio metu?**

**Kokybiškas poilsis daro įtaką mūsų nuotaikai, motyvacijai ir bendrai gyvenimo kokybei. Artėjantis ilgasis savaitgalis yra ne tik proga susitikti su šeima ir artimaisiais, bet ir galimybė pailsėti bei atsitraukti nuo darbų ir taip atgauti darbo ir poilsio balansą. Patarimais kaip pasirūpinti darbuotojų emocine sveikata bei kaip tinkamai išnaudoti papildomą laisvą dieną dalijasi „Lidl Lietuva“ valdybos narė ir personalo vadovė Sandra Savickienė ir** **vadybos konsultacijų, tyrimų ir mokymų įmonės „OVC Consulting“ konsultantė Mirolanda Trakumaitė.**

Kaip teigia M. Trakumaitė, poilsis apsaugo nuo pervargimo bei suteikia energijos, todėl jam laiko reikia skirti ir kiekvieną darbo dieną, ne tik savaitgaliais ar atostogų metu. Pailsėję taip pat jaučiamės produktyvesni, geranoriškesni, gebame geriau atskleisti savo kūrybines idėjas bei mintis, kai bendraujame su kitais žmonėmis.

„Poilsis ir bendravimas yra tarsi užburtas ratas – pailsėti padeda pokalbiai su mylimais žmonėmis, o pailsėję mes tampame geresniais pašnekovais bei klausytojais. Dar daugiau emocinės naudos suteikia pokalbis mėgaujantis skaniu maistu ar būnant gamtoje, pavyzdžiui, vaikštant miške, parke, leidžiant laiką prie vandens telkinių ar sode“, – pasakoja M. Trakumaitė.

Efektyviam poilsiui tiek kasdien, tiek laisvadienių bei artėjančio ilgojo Velykų savaitgalio metu, pasak ekspertės, reikia miegoti nei mažiau kaip 8 val. per parą, o jaučiant miego poreikį tikrai galima miegoti ir ilgiau. Be to, nedarbo metu iš galvos pasistenkite išmesti visas mintis apie darbą, neatsakinėkite į elektroninius laiškus ar skambučius – bent retkarčiais „atsijungdami“ nuo darbo vėliau jausitės daug produktyvesni bei galėsite lengviau sutelkti dėmesį.

**Rūpinasi darbuotojų poilsiu**

Tinkamu darbuotojų poilsiu rūpinasi ir prekybos tinklas „Lidl Lietuva“. Per didžiąsias metų šventes – pirmąją Kalėdų dieną, Naujųjų metų dieną ir pirmąją Velykų dieną – visos „Lidl“ parduotuvės nedirba, todėl visiems darbuotojams per šventes suteikiami laisvadieniai jau yra tapę įmonės tradicija, teigia Sandra Savickienė.

„Norime darbuotojams suteikti ne tik kuo palankesnes darbo sąlygas, bet ir užtikrinti kokybišką jų poilsį. Dėl to jau penktus metus iš eilės įgyvendiname sprendimą nedirbti didžiųjų metų švenčių dienomis. Apie darbo laiko pokyčius per Velykas skelbiame iš anksto, tad pirkėjams nesudarome papildomų nepatogumų“, – sako S. Savickienė.

„Lidl“ parduotuvių ir sandėlio komandos nariai dirba rytinėmis ir vakarinėmis pamainomis. Prie lankstaus darbo grafiko parduotuvėse pavyksta prisitaikyti ir studentams.

Kiekvieną dieną darbuotojai dirba po 8 valandas, o prireikus dirbti viršvalandžius, jie yra apmokami minutės tikslumu, pažymi pašnekovė. Pasak S. Savickienės, tai ypač aktualu darbuotojams pavaduojant savo kolegas ar padidėjus klientų srautui.

Dėmesį darbuotojams įmonė „Lidl Lietuva“ rodo ne tik per šventes, bet ir ištisus metus. Vasario mėnesio „Rekvizitai.lt“ duomenys rodo, kad vidutinis darbo užmokestis įmonėje siekė 2184,41 eurus prieš mokesčius ir buvo didžiausias, palyginus su kitų didžiųjų prekybos tinklų vidutiniais darbo užmokesčiais. Be to, sėkmingai bandomąjį laikotarpį įveikę darbuotojai yra apdraudžiami papildomu privačiu sveikatos draudimu, jiems siūlomas ir platus naudų krepšelis.

„Lidl Lietuva“ šiuo metu dirba daugiau nei 2,6 tūkst. darbuotojų. Lietuvoje iš viso veikia 61 „Lidl“ prekybos tinklo parduotuvė 24-uose šalies miestuose – Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje, Marijampolėje, Kėdainiuose, Telšiuose, Kretingoje, Mažeikiuose, Tauragėje, Jonavoje, Panevėžyje, Ukmergėje, Utenoje, Plungėje, Palangoje, Elektrėnuose, Visagine, Šilutėje, Radviliškyje, Vilkaviškyje, Druskininkuose bei Rokiškyje.

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)