

Gdy szef każe pracować dłużej, czyli kiedy powiedzieć "nie" nadgodzinom

Zdarzają się sytuacje, kiedy musimy zostać w pracy dłużej. Niektórzy pracownicy traktują to jako możliwość wykazania się, dodatkowego zarobku, inni woleliby poświęcić ten czas na życie prywatne. I choć w niektórych przypadkach, np. dokończenia ważnego projektu taka sytuacja jest uzasadniona, to jednak, gdy staje się codziennością - może powodować przemęczenie i frustrację. Jak więc odmawiać, nie ryzykując utraty pracy, uznania przełożonych lub premii?

Bądź wyrozumiały

Jeśli przymusowe nadgodziny wynikają z chwilowych trudności organizacyjnych lub konieczności wykonania dużego zlecenia w krótkim czasie, nie warto odmawiać swojej pomocy. Szef zauważy, że nie opuściłeś firmy w potrzebie, a w przyszłości może wynagrodzić Cię za lojalność, np. dając Ci kilka dodatkowych dni urlopu albo podwyżkę. Zdarzają się jednak sytuacje, w których, nawet jeśli jest to nietypowa sytuacja, musimy odmówić pracy po godzinach. Warto wtedy szczerze porozmawiać z przełożonym i wyjaśnić mu powody swojej decyzji - tłumaczy Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl

Odważ się porozmawiać

Jeśli jednak przymusowe nadgodziny są stanem permanentnym, a pracownik do tej pory przyjmował polecenia bez żadnego sprzeciwu, jedynym rozwiązaniem takiego problemu jest zwrócenie się do szefa lub managera. Powiedz, że cenisz swoje stanowisko i jesteś w stanie raz na jakiś czas pozostawać w biurze dłużej np. raz w tygodniu. Jednak ciągła praca ponad normę sprawia, że jesteś przeciążony, a Twoja wydajność spada. Wspomnij dodatkowo, że cierpi na tym Twoja sytuacja rodzinna. Bądź uczciwy i nie bój się mówić o swoich potrzebach - zachęca Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl

Zachowaj spokój

Wiele osób denerwuje się w takiej sytuacji. Wtedy albo zaczynają się nadmiernie tłumaczyć, albo przechodzą do ataku. Tymczasem najlepiej sprawdzają się proste zasady: merytoryczne, uprzejme wyjaśnienie przyczyn i naświetlenie szefowi problemu, np. dokładne podliczenie, ile czasu dodatkowo poświęciłeś pracy w ostatnim miesiącu. Dobre przygotowanie i fakty są świetnym argumentem. Bądź stanowczy oraz zachowaj spokój. Nie daj się łatwo wyprowadzić z równowagi argumentom drugiej strony. Szef może, np. zasugerować, że inni w zespole nie mają z takim stanem rzeczy problemu. Wtedy warto spokojnie przedstawić swoją sytuację osobistą i jeszcze raz uargumentować swoje stanowisko.

Zaproponuj rozwiązanie

Zamiast godzić się na kolidujące z naszymi planami nadgodziny, można wypracować takie rozwiązania, które usatysfakcjonują obie strony. Zasugeruj, że zamiast zostawać do późnego wieczora w pracy, zlecisz jeden ze swoich projektów nowo zatrudnionemu koledze. Udzielisz mu mentorskiego wsparcia i pomocy, a firma szybciej uzyska dzięki temu w pełni wykwalifikowanego oraz samodzielnego pracownika - sugeruje Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

Negocjuj

Jeśli szef nie jest elastyczny, warto spróbować wywalczyć pewne ustępstwa. W zamian za pracę w nadgodzinach, można poprosić o kilka godzin lub dni wolnego. Wówczas dodatkowy czas spędzany w biurze nie będzie traktowany jako przykry obowiązek, a pewnego rodzaju dobrowolna transakcja. Jeśli i to nie przynosi rezultatu, należy poważnie zastanowić się nad zmianą pracodawcy.

Znaj swoje prawa

Warto pamiętać, że zgodnie z obowiązującymi przepisami - tygodniowy czas pracy łącznie z godzinami nadliczbowymi nie może być dłuższy niż 48 godzin. Za złamanie tych regulacji pracodawca może być ukarany wysoką grzywną, a nawet zostać posądzony o popełnienie wykroczenia. Dodatkowo każdemu pracownikowi za nadprogramową pracę przysługuje dodatek do miesięcznej wypłaty. W przypadku nadgodzin przypadających w nocy, niedziele czy święta - wynosi on 100% wynagrodzenia, zaś w dni powszednie - 50% wysokości pensji.