



Semestertips 2: Sju av tio jobbar på semestern – så låter du bli

Sju av tio svenska tjänstepersoner kommer att kolla jobbmailen under semestern. När de flesta av dessa säkerligen glatt sig åt lata stunder, varför vill man då ta med sig jobbet till poolen?



Här är några anledningar:

- Man vill ha en känsla av kontroll.
- Men vill veta vad som händer på jobbet.
- Man vill hjälpa kollegor som är kvar på kontoret.
- Man vill slippa full inkorg när man kommer tillbaka.

Men känslan av effektivitet bedrar. Forskningen är ganska samstämmig kring vikten av vila. Återhämtning är centralt för kreativitet, engagemang och kvalitet i arbetet. Du blir med andra ord inte en bättre kollega för att du tar med dig datorn på semestern. Föregå istället med gott exempel, lämna datorn på jobbet, bli mer effektiv och må lite bättre på köpet.

Nio av tio som tar bort sin jobbmail från telefonen tar inte tillbaka den. Det är ett ganska starkt argument.

* * *

[Här hittar du fler tips för en avkopplad semester](#)

Tipsen är fria för publicering, mot angivande av källa: **Micke Darmell, föreläsare och författare till boken Uppkopplad eller avkopplad – om konsten att verka i en uppkopplad värld.**

Vill du intervjua Micke Darmell, kontakta Malin.Irevang@gr8meetings.se

Foto: Pexels.com, CC0-licens, [ladda ner bilden här](#)