Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Világszerte terjed a csendes felmondás

Létrehozás: 05/15/2026 - 14:25
Szerző: Melano
[1]
A 35 év alattiak körében különösen súlyos a motivációvesztés, amely évente 10 billió dollár termelékenységi kárt okoz. A kiégett vezetők és a csendes felmondás együtt bénítják a cégeket.

A tendencia különösen aggasztó a 35 év alattiak körében. A jelenség a becslések szerint évente 10 billió dollár kiesést okoz a világgazdaságnak az elmaradt termelékenység miatt. A szakértő szerint, ha az ember nem boldog abban a tevékenységben, amivel élete nagyobb felét tölti, az nemcsak a cég fejlődését gátolja, hanem a dolgozó életminőségét is tönkreteszi.

A kutatások szerint nemcsak a beosztottak, hanem a vezetők elkötelezettsége is drasztikusan, 22 százalékra csökkent. Ez azért kritikus, mert a kiégett vezetők képtelenek motiválni a csapatukat. A Seminar Consulting [2] alapítójának tapasztalatai szerint a vezetők többsége sosem tanulta a cégvezetést vagy a hatékony kommunikációt, így eszköztelenül állnak a motivációvesztés jelenségével szemben, ezzel akadályozzák a vállalat fejlődését.

Mint egy rossz házasság

A Gallup 2026-os jelentése [3] rávilágít arra, hogy a munkavállalók elsöprő többsége pszichológiai szempontból eltávolodott a munkahelyétől.

„A csendes felmondó nem lép ki, üldögél a munkahelyén, de 4 óra 59 perckor eldobja a tollat. Ez egy stabil rossz állapot, amiben a bizonytalantól való félelem tartja ott az embert. A »csendes felmondás« jelensége olyan, mint egy rossz házasság: a felek benne maradnak a kapcsolatban a biztonság miatt, de már nem tesznek bele energiát, és csak a minimumot teljesítik” – fogalmazott Piroska Gyula, a Seminar Consulting alapítója.

A kutatás kiemeli a vezetői lét kettősségét is. Bár a vezetők 43 százaléka azt vallja, hogy az élete jól alakul, valójában a mindennapjaikban jóval több negatív érzelmet élnek át, mint a beosztottjaik. A stressz szintje az esetükben 7 százalékponttal magasabb, mint a munkatársaknál, a harag érzése 12 százalékponttal nagyobb súllyal jelenik meg, és a vezetőket 10 százalékponttal nagyobb arányban sújtja a magány.

A mesterséges intelligencia is újabb stresszforrás?

Bár a munkavállalók 65 százaléka pozitívan ítéli meg az AI hatását a saját hatékonyságára, a

cégvezetők 89 százaléka még nem látja ennek eredményét a vállalati szintű termelékenységben a Gallup jelentése alapján.

Piroska Gyula szerint a mesterséges intelligencia csak akkor hoz áttörést, ha a vezetők képesek azt a humán motivációval ötvözni: „Az elkötelezett munkatársak nélkül az AI csak egy újabb eszköz, amit nem használnak ki megfelelően.”

Szakértői tanácsok a kiégés ellen

Piroska Gyula a figyelmeztető jelek között említette a hetek óta tartó „túlélő üzemmódot”: „Egy-egy új projekt vagy tanulási lehetőség azonban sokat segíthet a visszatérésben. A fejlődés érzése önmagában is motiváló. Érdemes keresni az apró sikereket, ne csak a fizetés legyen fontos, a folyamatos stressznek és a rossz légkörnek ugyanis hosszú távon komoly ára lehet.”

A szakértő kiemelte, hogy az állandó fáradtság, ingerlékenység vagy alvásprobléma sokszor munkahelyi stresszhez kapcsolódik. Emellett a közösségi média is gyakran torz képet mutat a karrierről. „Nem a LinkedIn vagy TikTok mutatja a valóságot!” – hangsúlyozta.

A Seminar Consulting vezető trénere felhívta a figyelmet arra is, hogy sok munkahelyen a vezető nem is érzékeli, ha egy munkatárs mentálisan már távolodik: „Ha a munkavállaló megpróbálja pontosan megfogalmazni, hogy mi a valódi problémája, már sokat tehet a mentális egészsége érdekében.”

A szakértő a kiutat a célok újrafogalmazásában és a tudatos képzésben látja. „A tréningek nemcsak a motivációt adják vissza, hanem kiszűrik azokat is, akik végleg eltávolodtak a cég értékeitől.” Kiemelte, hogy a cégvezetés egy szakma, amit meg kell tanulni, különösen a kommunikáció és a motiváció technológiáját.

„Ha a vezetők beszélgetnek a munkatársakkal egyéni céljaikról, és megmutatják, hogyan érhetik el azokat a cég sikerein keresztül, inspirációjukkal segíthetik a munkahelyi jóllét javítását, a közös értékteremtés folyamatát.”

A Seminar Consulting küldetése, hogy eszközöket adjon a vezetők kezébe a lendületes és elkötelezett csapatépítéshez. A következő kiemelt esemény, a Seminar Consulting cégvezetői vacsora [4] lesz, ahol a résztvevők sikeres példákból meríthetnek erőt és gyakorlati megoldásokat a csendes felmondás orvoslására.

Tags:
kiégés [5]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/vilagszerte_terjed_a_csendes_felmondas

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/piroska_gyula_2026.jpg
[2] https://seminarconsulting.hu/
[3] https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace-2022-report.aspx?thank-yo-
-report-form=1
[4] https://seminarconsulting.hu/seminar-consulting-est/
[5] https://www.melano.hu/tags/kieges