

# TYÖN JA VAPAA-AJAN TASAPAINO

## Tasapaino



Jokainen meistä haluaa saavuttaa tasapainon työn ja henkilökohtaisen elämän välillä.

## Seuraukset

Mikäli tasapainon ylläpitäminen ei onnistu, aiheuttaa se työpaikalla stressiä ja tuottavuuden heikkenemistä. Tämän syynä on usein henkinen palautumattomuus.



## Vaikutukset

Elämäsi molempien osa-alueiden pitäminen erillään on tärkeää ja suositeltavaa, joten työasioiden jättäminen työpaikalle on välttämätöntä, pystyäksesi nauttimaan vapaa-ajastasi.



## Lomat

On myös tärkeää irrottautua töistä lomilla ja nauttia vapaa-ajasta. Tämän jälkeen palaat töihin entistä tehokkaampana.

