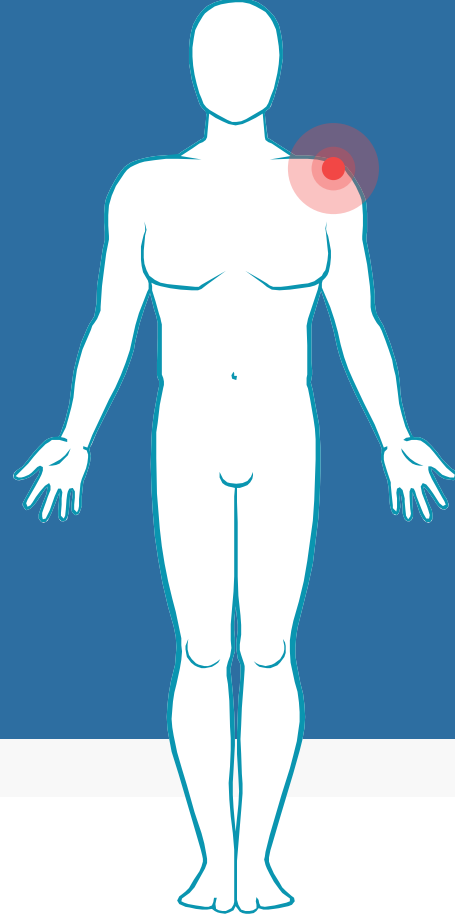


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Työn ja vapaa-ajan
tasapainon merkitys



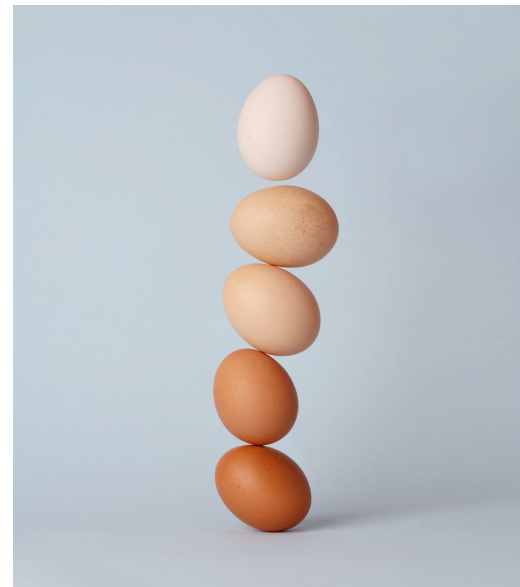
Miksi työn ja vapaa-ajan tasapaino on tärkeää

- Ylläpitää mielenterveyttä
- Takaa fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin
- Ylläpitää tuottavuutta
- Saa kokemaan itsensä tasapainoiseksi ihmiseksi



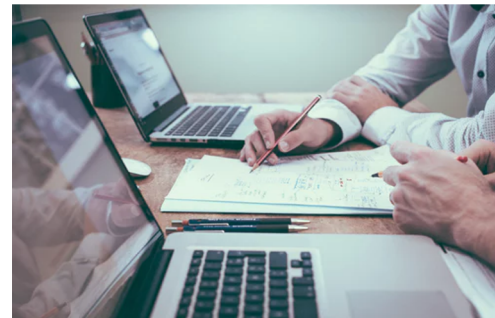
Suosituksia työn ja vapaa-ajan tasapainon ylläpitoon

- Pidä työt ja vapaa-aika erillään
- Aseta prioriteetteja
- Aseta perhetavoitteita
- Aikatauluta



Vinkki 1: Pidä työ ja vapaa-aika erillään

- Jätä työt töihin – älä tuo työhuoliasi töistä kotiin.
- Nauti elämästäsi perheen ja ystävien kanssa
- Pyri rakentamaan rutiineja, jotka auttavat irtautumaan työasioista työpäivän päätyttyä



Vinkki 2: Aseta prioriteetit

- On tärkeää, että sinulla on omat prioriteettisi selekänä mielessäsi.
- Niissä tilanteissa, joissa henkilökohtainen elämä ja työ törmäävät yhteen, sinulle pitäisi olla selvää, mikä sinun on asetettava etusijalle – se voi olla työ, jos työskentelet huolehtiaksesi perheestäsi, eikä siitä tarvitse tuntea syyllisyyttä!



Vinkki 3: Tee perhetavoitteita

- Ihmisillä on ammatillisia tavoitteita, joiden saavuttamiseksi he työskentelevät ahkerasti – mutta usein tavoitteet puuttuvat perhe-elämästä.
- Jos yrität tasapainoilla molempien kanssa, yritä asettaa perhetavoitteita – kuten viikottaisia perheen aktiviteetteja – ja työskentele niiden saavuttamiseksi!



Vinkki 4: Aikatauluta

- Yhdistä henkilökohtainen ja työkalenterisi niin, että pystyt suunnittelemaan, mitä jokaisella viikolla on tehtävä jokaisella osa-alueella, ja varmista, ettet unohda mitään tärkeitä tapahtumia kummassakaan kalenterissa – vaikka suunnitelmat muuttuisivat.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095