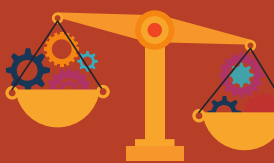


ROVNOVÁHA MEZI PRACOVNÍM A SOUKROMÝM ŽIVOTEM

Rovnováha

Nalezení dokonalé rovnováhy mezi pracovním a osobním životem je něco, čeho chce dosáhnout každý pracující člověk. Není to vždy snadné a vyžaduje to určitou snahu a úsilí.



Následky nerovnováhy

Nedodržení rovnováhy způsobuje stres na pracovišti i doma a nakonec vede ke snížení produktivity. Tato ztráta produktivity bývá způsobena nedostatkem odpočinku, který je nezbytný ke zvládnutí všech požadavků dnešní doby.



Oddělení pracovního a osobního života

Oddělení pracovního a osobního života je důležité a nanejvýš vhodné. Pokud si chcete naplno užít svůj mimopracovní čas s rodinou a přáteli, bude nezbytné nechat pracovní záležitosti v práci a zcela zapomenout na aktuální pracovní problémy a úkoly.



Dovolená a svátky

Během dovolené a svátků je důležité vypnout a užívat si volného času, který máte. Díky tomu se vrátíte do práce odpočinutí a budete lépe zvládat své pracovní povinnosti a úkoly.

