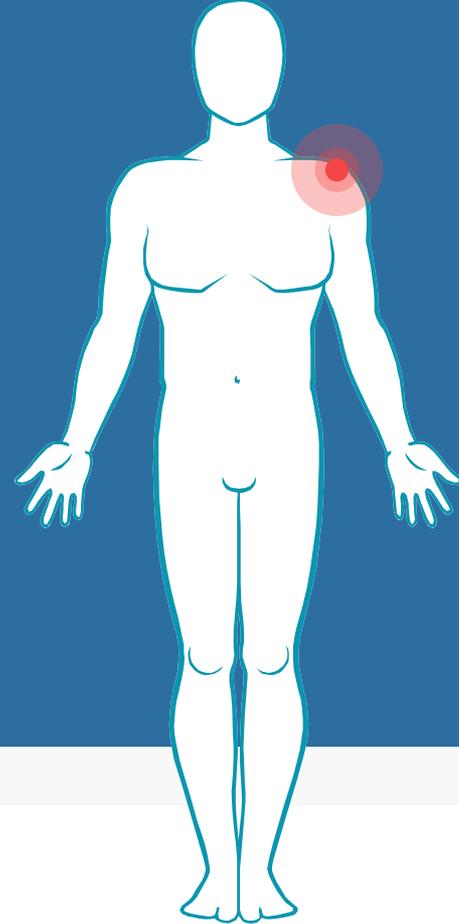


# On-Call

## Recursos Digitais

A Importância do Equilíbrio  
entre a Vida Pessoal  
e Profissional



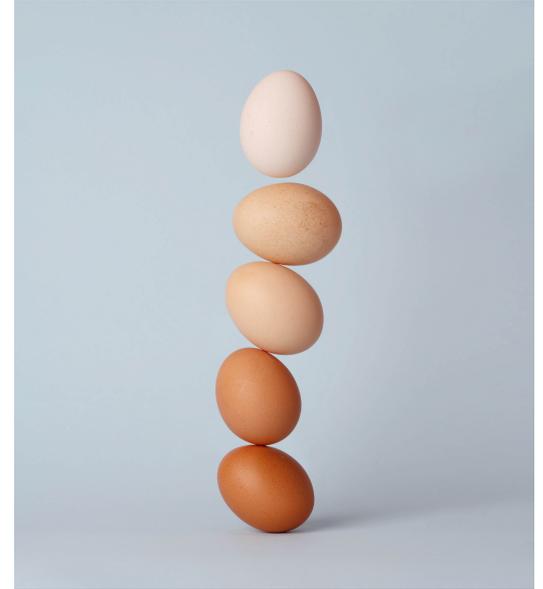
# Por que é que o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional é importante

- Para manter uma saúde mental positiva
- Para assegurar a saúde física e o bem-estar
- Para garantir a produtividade
- Para se sentir um ser humano completo



# Recomendações para o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional

- Separar a vida profissional da vida pessoal
- Definir prioridades
- Definir metas familiares
- Organizar as agendas



## Dica 1: Separe a vida profissional e pessoal

- Deixe o trabalho no trabalho - não leve as preocupações do trabalho consigo para casa.
- Aproveite o seu tempo pessoal com a família e amigos.
- Tente incluir algumas atividades na sua rotina que o ajudem a "desligar" depois de ter terminado o trabalho.



## Dica 2: Defina prioridades

- É importante ter as prioridades bem definidas na sua mente.
- Para ocasiões em que a vida pessoal e o trabalho coincidem na sua agenda, deve ser claro o que tem de colocar em primeiro lugar - o trabalho pode vir em primeiro lugar se está a trabalhar para sustentar sua família, e isso não é algo sobre o qual se deve sentir culpado.



## Dica 3: Defina objetivos familiares

- As pessoas têm objetivos profissionais que se esforçam por atingir, mas muitas vezes faltam-nos objetivos para a vida familiar e pessoal.
- Se está a lutar para equilibrar ambos os compromissos, tente estabelecer objetivos para a sua família - como atividades familiares semanais ou mensais - e trabalhe para alcançá-los!



## Dica 4: Organize a sua agenda

- Uma sugestão é combinar as suas agendas pessoal e profissional, para ser capaz de planejar o que precisa de ser feito semanalmente em cada esfera, garantindo que não perde nenhum evento importante em ambas as agendas - mesmo que os planos mudem.





Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,  
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095