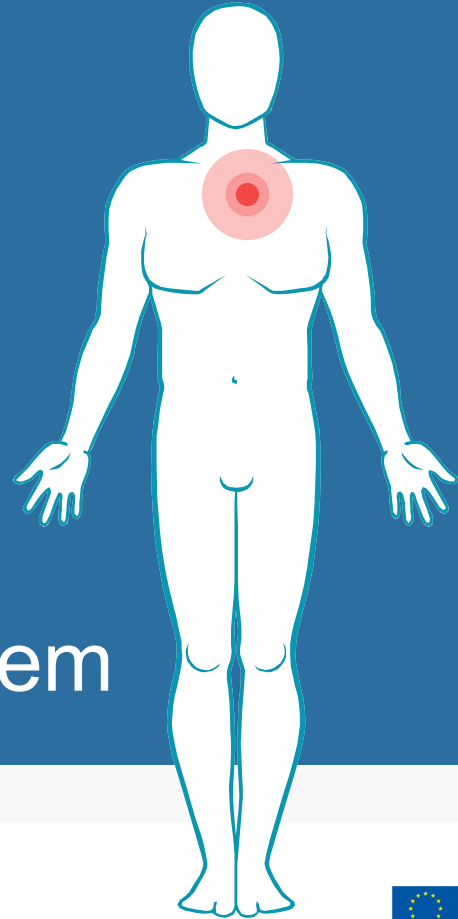


On-Call

Digitální výukové zdroje

Důležitost rovnováhy mezi
pracovním a soukromým životem



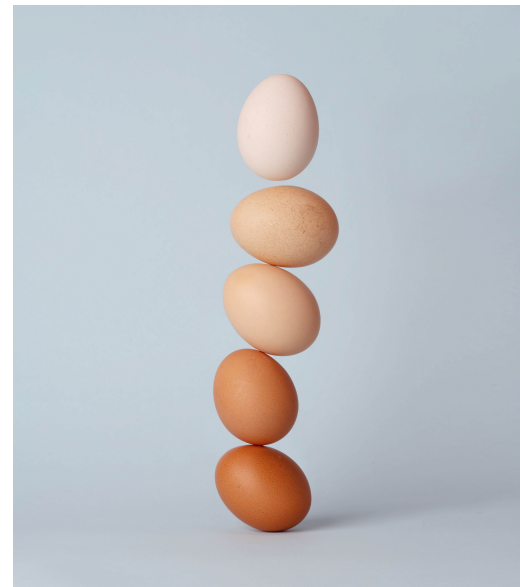
Proč je důležitá rovnováha mezi pracovním a osobním životem

- K udržení pozitivního duševního zdraví
- K zajištění fyzického zdraví a prosperity
- K zajištění produktivity
- Umožňuje člověku cítit se jako všestranná lidská bytost



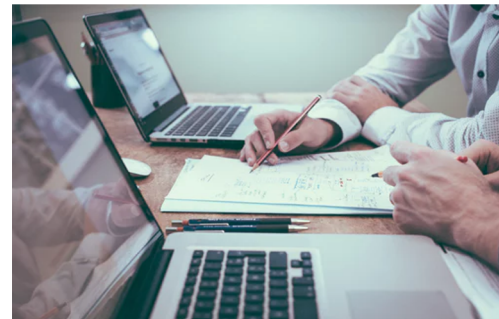
Doporučení pro zajištění rovnováhy mezi pracovním a osobním životem

- Oddělte pracovní a osobní život
- Stanovte si priority
- Stanovte si rodinné cíle
- Ved'te si diář



Tip 1: Oddělte pracovní a osobní život

- Práci zanechte v práci – nenoste si starosti z práce domů.
- Užijte si váš osobní čas s rodinou a přáteli.
- Snažte se do svých každodenních aktivit zahrnout něco, co vám pomůže vypnout po skončení práce.



Tip 2: Stanovte si priority

- Je důležité, abyste měli své priority srovnané.
- V případech, kdy se váš osobní a pracovní život v diáři překrývá, si vyjasněte, co je u vás na prvním místě.
- Může to být práce, může to být rodina nebo jiný aspekt mimopracovního života.



Tip 3: Stanovte si rodinné cíle

- Lidé mají často své profesní a kariérní cíle, na kterých tvrdě pracují. Ale často postrádáme cíle pro náš rodinný život.
- Pokud je pro vás náročné sladit oba závazky, zkuste si pro svou rodinu stanovit cíle. Například ve formě týdenních nebo měsíčních rodinných aktivit.



Tip 4: Ved'te si diář

- Plánujte si svůj čas dopředu. Můžete tak lépe sladit pracovní a soukromý život. Stačí si ujasnit pracovní i rodinné povinnosti na další období a udělat si v diáři jejich harmonogram, abyste vše zvládli efektivněji.





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