

Važnost ravnoteže između poslovnog i privatnog života

Priručnik za edukatore



Ravnoteža između poslovnog i privatnog života

Uvod

Puno je osobnog, profesionalnog, financijskog i društvenog pritiska na nama. S toliko obveza cijelo vrijeme, lako je osjećati se izgubljen u gomili posla i obiteljskih dužnosti te tako možemo izgubiti sebe u tom procesu. Zato je važno da se potrudimo održati zdravu ravnotežu između poslovnog i privatnog života, kao i da pokušamo napraviti vrijeme samo za sebe, provesti vrijeme svaki tjedan radeći nešto u čemu osobno uživamo. To je jedini način da osiguramo našu sreću i dugoročno utemeljimo naše mentalno zdravlje.

Da li ste ikada došli svojoj kući nakon posla i niste se mogli isključiti? Prisjećate se razgovora s vašeg radnog mjesta, vaš um je ispunjen nadolazećim zadacima, jedete večeru i niste svjesni svega onoga što jedete ili što kažu članovi obitelji okupljeni oko vas. Drugi scenarij, radite li neodređeni rad - ili se vaši sati uvijek mijenjaju? Da li se borite da imate 'normalnu' rutinu? Je li vaša obitelj uvijek u krevetu kada ustajete na posao ili se vraćate s posla? Osjećate li se kao da nešto propuštate? Ti scenariji opisuju primjere vrlo loše i nezdrave ravnoteže između poslovnog i privatnog života. To je zadatak ovog resursa da vi, i članove vaše lokalne zdravstvene mreže, preuzmete kontrolu i poboljšate ravnotežu između posla i života!

Zašto je ravnoteža između poslovnog i privatnog života važna?

Ovaj odlomak predstavlja neke od glavnih razloga zašto je ravnoteža između poslovnog i privatnog života toliko važna. Pročitajte sljedeće točke prije dijeljenja ove teme s grupom:

- Pomaže u održavanju pozitivnog mentalnog zdravlja:

Učinkovita ravnoteža između poslovnog i privatnog života nužna je za pozitivno mentalno zdravlje. Kao što je opisano u prvom scenariju u ovom priručniku, biti preuzet s brigama i stresom je loše za naše mentalno blagostanje. Vrlo čest problem koji utječe na mentalno zdravlje zaposlenika za koji ste možda čuli je izgaranje ili burnout. To se događa kada se ljudi osjećaju pod značajnim pritiskom u radu i to kulminira u ono što se zove: "kronični stres." Taj stres može biti uzrokovan raznim stvarima, od visokih radnih opterećenja (i bez ravnoteže između poslovnog i privatnog života), do nedostatka podrške od menadžera, jednostavno ne osjeća se cijenjen za težak posao koji radite. Ako možete prepoznati bilo koji od tih osjećaja u sebi kada pomislite na svoj posao, možda je vrijeme da počnete misliti na ravnotežu između poslovnog i privatnog života.

- Pomaže osigurati fizičko zdravlje i dobrobit:

Loša ravnoteža između poslovnog i privatnog života može uzrokovati stres u vašem poslovnom i osobnom životu, a stres je vrlo loš za vaše fizičko zdravlje i dobrobit. Stres može dovesti do mnogih fizičkih zdravstvenih problema, uključujući, visoki krvni tlak, hipertenziju, anksioznost, depresiju, kardiovaskularne bolesti, itd. Pronalaženje ravnoteže između vašeg rada i osobnog života, i pronalaženje vremena za aktivnosti i hobije u kojima uživate, ključ je dobrog fizičkog zdravlja i održavanja osjećaja blagostanja.

- Pomaže osigurati produktivnost kada ste na poslu:

Kada imate rokove za ispuniti i zaostajete sa zadacima, prirodna reakcija je produžiti svoj radni dan i ostati prekovremeno i nadoknaditi ono što imate. Međutim, često ćete naći da trošenje više vremena na radnom mjestu ne odgovara boljem, produktivnijem korištenju vašeg vremena ili kvalitetnijim rezultatima od vašeg rada. Ako upravljate svojim radnim obvezama, tako da možete uživati u slobodno vrijeme, naći ćete da kada ste na poslu ste više odmorni, opušteniji i motivirani da se pobrinite za radne zadatke.

- Pomaže da se osjećate kao zaokružena osoba:

Propuštate puno osobnog razvoja i rasta ako se vaši glavni prioriteti i fokus u životu vrte oko posla. Zato je važno imati interese i hobije izvan posla. Također je važno ulagati u razvoj vještina i interesa u drugim područjima, tako da niste u potpunosti usmjereni na zadatke vezane uz vaš posao

cijelo vrijeme. To može zvučati smiješno, ali potencijalni poslodavci ne samo da će procijeniti koliko ste pogodni za posao za koji se prijavljujete, oni će također gledati na vaše hobije i interese prilikom procjene ako dobro odgovarate za njihovu tvrtku. Dakle, kada mislite o tome, ulaganje u dobru ravnotežu između poslovnog i privatnog života, također je dobro za vašu karijeru, kao i za vašu dobrobit!

Početak rada

Ako se vi ili član lokalne zdravstvene mreže borite s ravnotežom između poslovnog i privatnog života, možete osjećati da je nemoguće promijeniti rutinu i resetirati neravnotežu između poslovnog života i osobnog života, ali to ne mora biti tako. Važno je prepoznati da postoji problem i poduzeti korake prema rješavanju neravnoteže između poslovnog i poslovnog života. To je u redu za početak; kada ste suočeni s nezdravom kulturom rada ili lošim navikama, male promjene imat će najodrživiji utjecaj na vaš život. Stoga preporučujemo sljedeće korake za početak rješavanja neravnoteže između poslovnog i privatnog života.

- Odvojen posao od privatnog života:

Važno je da pokušate svjesno nastojati da ostavite posao na poslu, a ne da svoje brige s posla nosite kući sa sobom. To ne znači da ne možete raspravljati o brigama i brigama o poslu s obitelji i prijateljima, ali pobrinite se da to ne dominira vašim razgovorima i raspoloženjem tijekom

vašeg osobnog vremena. Umjesto toga, napustite radno mjesto i usredotočite se na uživanje u osobnom vremenu s obitelji i prijateljima. Pokušajte stvoriti neke aktivnosti u svojoj rutini koje vam pomoći da se 'isključite' nakon što ste završili posao - vježbanje ili neki hobi će vam pomoći da se oslobodite stresa nakon posla.

- Postavljanje prioriteta:

Važno je da imate svoje prioritete jasne u vašem umu. U prilikama u kojima se osobni život i posao sudaraju u vašem kalendaru, trebali biste biti jasni o tome što morate staviti na prvo mjesto – to bi mogao biti posao koji dolazi prvi, a ako radite kako bi skrbili za svoju obitelj, to nije nešto zbog čega se morate osjećati krivim. Ali ako trebate dati prednost radnom zadatku, pobrinite se da balansirate ovu obvezu oslobađajući neko osobno vrijeme u zamjenu.

- Postavljanje ciljeva obitelji i prijatelja:

Ljudi imaju profesionalne ciljeve za koje naporno rade kako bi ih postigli – ali često nam nedostaju ciljevi za naš obiteljski i osobni život. Ako ustanovite da se družite s prijateljima i obitelji manje nego što biste željeli, ili ako se borite da uravnotežite obje obveze, pokušajte postaviti cilj za svoju obitelj – kao što su tjedne ili mjesečne obiteljske aktivnosti – i radite na njihovom postizanju. To bi moglo uključivati obiteljsku večeru zajedno 2 večeri tjedno, ili sastanak s prijateljima jednu subotu svaki mjesec, organiziranje izlaska cijele obitelji

svaka 3 mjeseca - što god to bilo - pokušati postaviti cilj, a zatim raditi prema njemu.

- Organiziranje kalendara:

Jedan od prijedloga je integrirati svoj osobne i poslovni kalendar, tako da ste u mogućnosti planirati ono što treba biti napravljeno svaki tjedan u svakoj sferi, te kako bi bili sigurni da ne propuštate bilo kakve važne događaje u kalendaru - čak i ako se planovi promijene.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom se priručniku prikazuju neke uvodne informacije o prednostima i važnosti održavanja ravnoteže između poslovnog i privatnog života. Da biste koristili taj resurs s lokalnom grupom, preporučujemo da prvo odgledate kratko video predavanje, a zatim vodite grupnu raspravu o važnosti ravnoteže između poslovnog i privatnog života i različitim načinima za početak upravljanja ravnotežom između poslovnog i privatnog života.

Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku PowerPoint prezentaciju koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste predstavili ono o čemu se govori u ovom priručniku. Koristite prezentaciju za razgovor s članovima lokalne grupe o njihovoj ravnoteži između poslovnog i privatnog života, bez obzira na to jesu li svjesni opasnosti od loše ravnoteže između poslovnog i privatnog

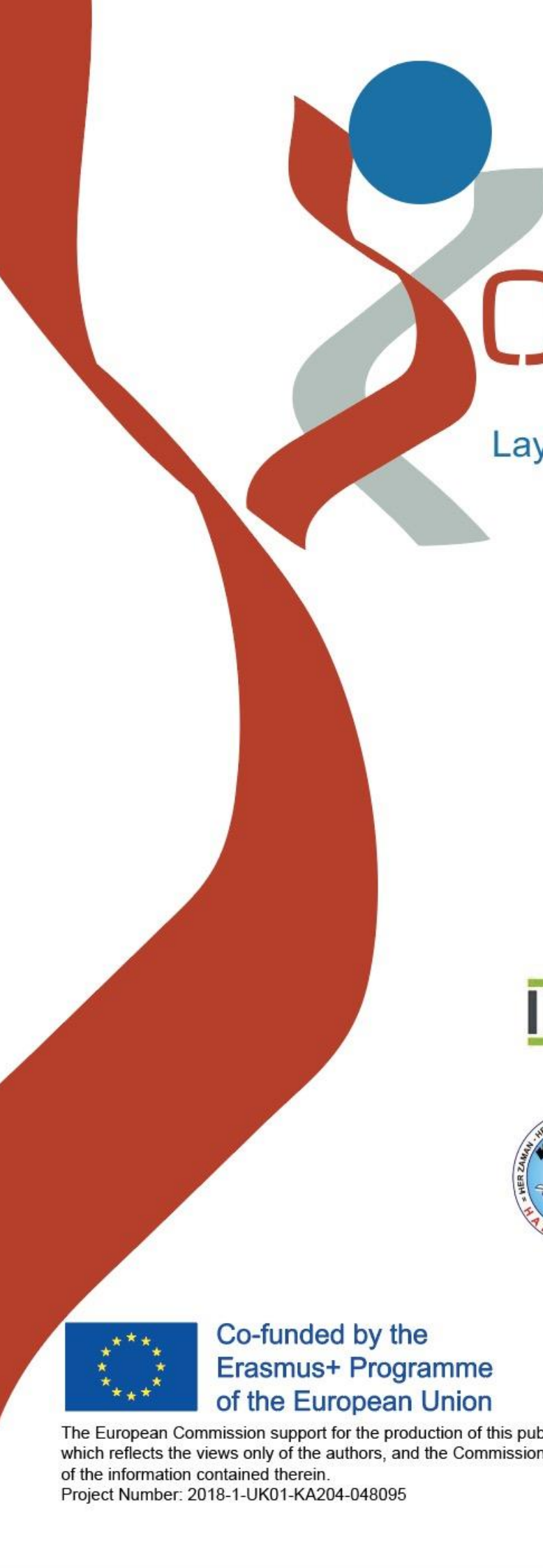
života i kako bi mogli poboljšali svaku neravnotežu između posla i osobnih obveza.

Grupna aktivnost

Nakon zajedničkog korištenja digitalnog resursa i prezentacije programa PowerPoint s članovima grupe možete započeti grupnu raspravu o ravnoteži između poslovnog i privatnog života osoba u grupi. Da biste započeli ovu raspravu, postavite sljedeća pitanja grupi:

- Kako biste ocijenili vlastitu ravnotežu između poslovnog i privatnog života?
- Imate li vremena za obitelj, prijatelje i osobno vrijeme za opuštanje?
- Želite li napraviti poboljšanje? Ako je tako, koje poboljšanja želite napraviti?

Nakon ove rasprave zatražite od svih članova skupine da rade samostalno ili u malim skupinama da razmotre svoju ravnotežu između poslovnog i privatnog života i zapišu 1-2 osobna cilja koja bi željeli ostvariti. Ako su članovi grupe voljni, mogu podijeliti te ciljeve s cijelom grupom. Nakon ove aktivnosti, članovi grupe također su pozvani da zapišu jednu promjenu koju bi željeli napraviti unutar svog poslovnog i privatnog života upravo sada, i opet to mogu podijeliti sa skupinom ako to žele.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095