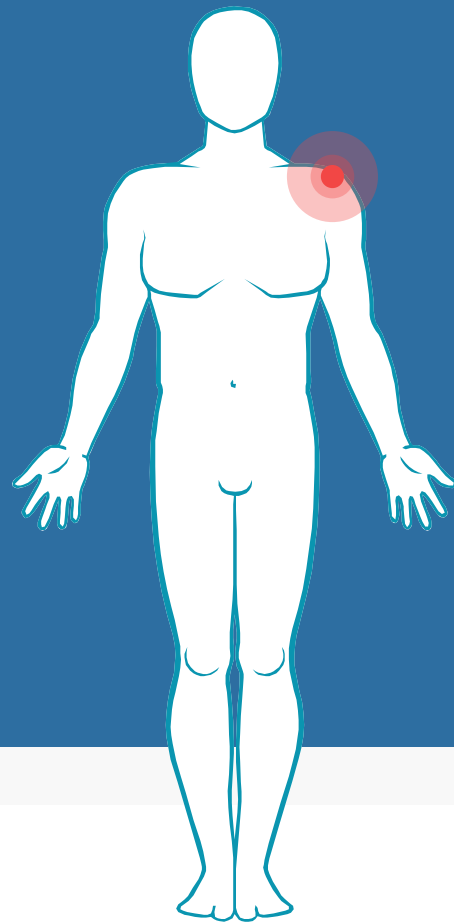


ON-CALL

Digitalni resurs

Važnost ravnoteže između
poslovnog i privatnog života



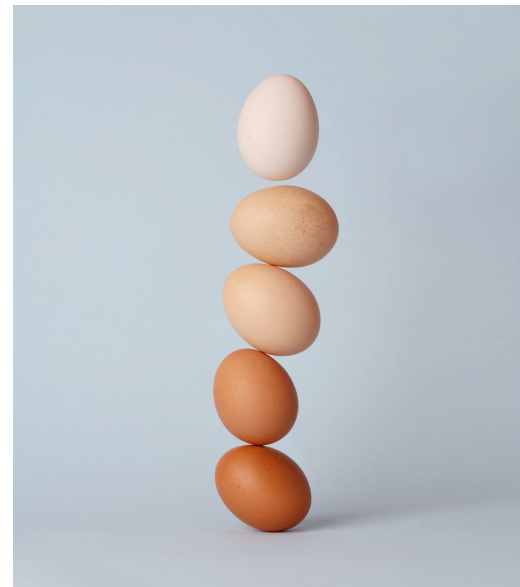
Zašto je važna ravnoteža između poslovnog i privatnog života

- Za održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja
- Kako bi se osiguralo fizičko zdravlje i dobrobit
- Kako bi se osigurala produktivnost
- Kako bi se osjećali kao cjelovita ljudska bića



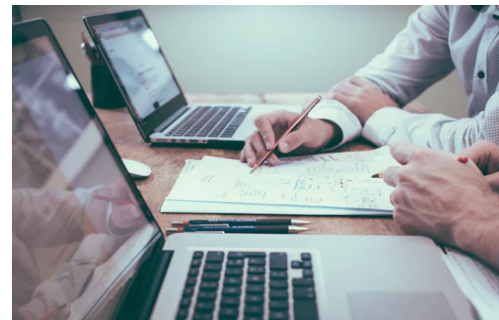
Preporuke za postizanje ravnoteže između poslovnog i privatnog života

- Odvojiti poslovno od privatnog
- Postaviti prioritete
- Postaviti obiteljske ciljeve
- Organizacija kalendara



Savjet 1: Odvojiti poslovno od privatnog

- Ostavite posao na poslu – ne donosite svoje brige s posla kući.
- Uživajte u osobnom vremenu s obitelji i prijateljima.
- Pokušajte stvoriti neke aktivnosti u vašoj rutini koji vam pomažu da se "isključite" nakon što završite s poslom.



Savjet 2: Postavite prioritete

- Važno je da imate jasno određene prioritete
- U slučajevima kada se poslovno i privatno preklapaju u kalendaru, trebali biste biti jasni o tome što morate staviti na prvo mjesto - to bi mogao biti posao koji dolazi prvi, a ako radite jer skrbite za obitelj, to nije nešto nad čim ćete se osjećati krivim!



Savjet 3: Postavite obiteljske ciljeve

- Ljudi imaju profesionalne ciljeve i naporno rade kako bi postigli – ali često nam nedostaju ciljevi za naš obiteljski život.
- Ako se borite da stavite u ravnotežu obje obveze, pokušajte postaviti cilj za obitelj - kao što su tjedne ili mjesečne obiteljske aktivnosti - i radite na postizanju istih!



Savjet 4: Organizirajte vaš kalendar

- Jedan od prijedloga je integrirati svoj osobni i radni kalendar, tako da ste u mogućnosti planirati ono što treba biti učinjeno svaki tjedan u svakoj sferi, te kako bi bili sigurni da ne propustite neke važne događaje u kalendaru - čak i ako se planovi promijene.





ON CALL



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.