

RAVNOTEŽA IZMEĐU POSLA I ŽIVOTA

Ravnoteža



Svaki radnik želi postići savršenu ravnotežu između posla i svoga slobodnog vremena.

Posljedice

Ako ne postignemo ravnotežu, bit ćemo pod stresom na radnom mjestu te ćemo biti manje produktivni zbog manjka emocionalnog odmora.



Učinci

Važno je i preporučljivo držati oba aspekta života odvojenima, stoga je za uživanje u životu izvan posla važno ostaviti posao u uredu.



Odmor

Važno je isključiti se tijekom odmora i uživati u slobodnom vremenu. Tako ćete se vratiti na posao puni energije.

