

Znaczenie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym

Podręcznik tutora



Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym

Wprowadzenie

W dzisiejszych czasach mamy do czynienia z dużą presją osobistą, zawodową, finansową i społeczną. Przy tak wielu zobowiązaniach do podejmowania działań przez cały czas, łatwo jest czuć się zagubionym w morzu pracy i obowiązków rodzinnych, a my możemy się w tym procesie zatracić. Dlatego tak ważne jest, byśmy starali się zachować zdrową równowagę między pracą a życiem prywatnym, a także byśmy starali się poświęcać czas tylko dla siebie, aby każdego tygodnia spędzać trochę czasu na robieniu czegoś, co nas osobiście cieszy. Jest to jedyny sposób, aby zapewnić nam szczęście i wzmocnić nasze zdrowie psychiczne w dłuższej perspektywie czasowej.

Czy kiedykolwiek znajdziesz się w domu po pracy i nie możesz się wyłączyć? Przypominasz sobie rozmowy z miejsca pracy, twój umysł jest wypełniony nadchodzącymi zadaniami, jesz swój obiad i nie jesteś naprawdę świadomy tego, co jesz lub co mówią członkowie rodziny zebrani wokół ciebie. Inny scenariusz: czy pracujesz w nieregularnych godzinach, czy też Twoje godziny zawsze się zmieniają? Walczysz o "normalną" rutynę? Czy twoja rodzina zawsze leży w łóżku, kiedy wstajesz do pracy lub wracasz z pracy?

Czujesz się, jakbyś przegapił? Scenariusze te opisują przykłady bardzo złej i niezdrowej równowagi między pracą a życiem prywatnym. Zadaniem tego zasobu jest wspieranie Ciebie i członków Twojej lokalnej sieci opieki zdrowotnej, aby przejąć kontrolę i poprawić ich równowagę między życiem zawodowym a prywatnym!

Dlaczego równowaga między życiem zawodowym a prywatnym jest ważna?

W tej sekcji przedstawiono niektóre z głównych powodów, dla których równowaga między pracą a życiem prywatnym jest tak ważna. Przeczytaj poniższe punkty, zanim podzielicie się tym tematem z grupą:

- Pomaga to utrzymać pozytywny stan zdrowia psychicznego:

Skuteczna równowaga między pracą a życiem prywatnym jest niezbędna dla pozytywnego stanu zdrowia psychicznego. Jak opisano w pierwszym scenariuszu w tym podręczniku, zajmowanie się troskami i stresem jest złe dla naszego dobrego samopoczucia psychicznego. Bardzo częstym problemem wpływającym na zdrowie psychiczne pracowników, o którym być może słyszałeś, jest wypalenie. Dzieje się tak, gdy ludzie czują się pod znaczną presją w pracy, a jej kulminacją jest to, co się nazywa: "chroniczny stres." Stres ten może być spowodowany przez różne

czynniki, od dużego obciążenia pracą (i braku równowagi między pracą a życiem prywatnym), poprzez brak wsparcia ze strony menedżerów, po prostu nie czując się docenianym za ciężką pracę, którą wykonujesz. Jeśli potrafisz rozpoznać którekolwiek z tych uczuć w sobie, kiedy myślisz o swojej pracy, może nadszedł czas, aby zacząć analizować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

- Pomaga to zapewnić zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie:

Zła równowaga między pracą a życiem prywatnym może powodować stres w pracy i życiu osobistym, a stres jest bardzo niekorzystny dla zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia. Stres może prowadzić do wielu fizycznych problemów zdrowotnych, w tym wysokiego ciśnienia krwi, nadciśnienia tętniczego, niepokoju, depresji, chorób układu krążenia itp. Znalezienie równowagi między pracą a życiem osobistym oraz znalezienie czasu na zajęcia i hobby, które lubisz, jest kluczem do dobrego zdrowia fizycznego i utrzymania dobrego samopoczucia.

- Pomaga to zapewnić produktywność podczas pracy:

Kiedy masz terminy do dotrzymania i masz opóźnienia w realizacji zadań, naturalną reakcją jest wydłużenie dnia pracy i pozostanie później, aby nadrobić zaległości. Często jednak okazuje się, że spędzanie większej ilości czasu w miejscu pracy nie oznacza lepszego, bardziej produktywnego wykorzystania czasu lub lepszej jakości wyników pracy. Jeśli

zarządzasz swoimi zobowiązaniami do pracy tak, abyś mógł cieszyć się wolnym czasem, przekonasz się, że kiedy jesteś w pracy, jesteś bardziej wypoczęty, zrelaksowany i zmotywowany do zajmowania się zadaniami pod ręką.

- Pomaga to poczuć się dobrze jako osoba:

Omija Cię wiele osobistego rozwoju i rozwoju, jeśli Twoje główne priorytety i zainteresowania w życiu koncentrują się wokół pracy. W związku z tym ważne jest, aby mieć zainteresowania i hobby poza pracą. Ważne jest również inwestowanie w rozwój umiejętności i zainteresowań w innych obszarach, tak abyś nie był w pełni skoncentrowany na zadaniach związanych z pracą przez cały czas. Może to zabrzmieć śmiesznie, ale potencjalni pracodawcy nie tylko oceniają, jak dobrze nadajesz się do pracy, o którą się ubiegasz, ale również przyjrzą się Twoim zainteresowaniom i hobby przy ocenie, czy dobrze nadajesz się do pracy w ich firmie. Tak więc, kiedy się nad tym zastanowisz, inwestowanie w dobrą równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, jest również dobre dla Twojej kariery i dobrego samopoczucia!

Rozpoczęcie pracy

Jeśli Ty lub członek Twojej lokalnej sieci opieki zdrowotnej zmagają się z równowagą między pracą a życiem prywatnym, może on uważać, że zmiana rutyny i przywrócenie równowagi między życiem

zawodowym a prywatnym jest zadaniem niemożliwym, ale nie musi tak być. Ważne jest uznanie, że istnieje problem i podjęcie kroków w kierunku rozwiązania problemu braku równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Dobrze jest zacząć od czegoś małego; gdy spotkasz się z niezdrową kulturą pracy lub złymi nawykami, wprowadzenie niewielkich zmian będzie miało najbardziej zrównoważony wpływ na Twoje życie w przyszłości. W związku z tym zalecamy podjęcie następujących kroków w celu rozpoczęcia od przywrócenia równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

- Oddzielna praca i życie osobiste:

Ważne jest, abyś starał się świadomie opuścić pracę w pracy i nie wносить swoich zmartwień z pracy w domu. Nie oznacza to, że nie można dyskutować o obawach i obawach związanych z pracą z rodziną i przyjaciółmi, ale należy się upewnić, że nie dominuje to w rozmowach i nastrojach w czasie wolnym od pracy. Zamiast tego, opuść miejsce pracy i skoncentruj się na spędzaniu wolnego czasu z rodziną i przyjaciółmi. Spróbuj wbudować w swoją rutynę pewne czynności, które pomogą Ci "wyłączyć się" po zakończeniu pracy - ćwiczenie lub ćwiczenie hobby, aby pomóc Ci odstresować się po pracy.

- Ustawianie priorytetów:

Ważne jest, abyś miał swoje priorytety prosto w głowie. Przy okazjach, w których życie osobiste i praca zderzają się w kalendarzu, powinieneś mieć jasność co do tego, co musisz umieścić na pierwszym

miejscu - to może być praca, która jest najważniejsza, a jeśli pracujesz, aby zapewnić rodzinie, to nie jest coś, co może być powodem do poczucia winy. Ale jeśli musisz nadać priorytet zadaniu roboczemu, upewnij się, że zrównoważysz to zobowiązanie, uwalniając w zamian trochę osobistego czasu.

- Ustalenie celów rodzinnych i przyjacielskich:

Ludzie mają cele zawodowe, nad którymi ciężko pracują - ale często brakuje nam celów dla naszej rodziny i życia osobistego. Jeśli okaże się, że mniej niż byś sobie tego życzył, lub jeśli próbujesz zrównoważyć oba zobowiązania, spróbuj wyznaczyć cel dla swojej rodziny - jak tygodniowe lub miesięczne zajęcia rodzinne - i pracować na rzecz ich osiągnięcia. Może to obejmować wspólny rodzinny obiad 2 wieczory w tygodniu lub spotkanie z przyjaciółmi w sobotę w każdym miesiącu, zorganizowanie całej rodziny co 3 miesiące - cokolwiek by to nie było - spróbować i ustalić cel, a następnie dążyć do niego.

- Zorganizuj swój kalendarz:

Jedną z sugestii jest zintegrowanie kalendarzy osobistych i roboczych, tak abyś mógł zaplanować to, co należy robić co tydzień w każdej z tych sfer i upewnić się, że nie przegapisz żadnych ważnych wydarzeń w każdym z nich - nawet jeśli plany ulegną zmianie.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia kilka informacji wprowadzających na temat korzyści i znaczenia utrzymania równowagi między pracą zawodową a życiem prywatnym. Aby skorzystać z tego zasobu w swojej lokalnej grupie, zalecamy, abyś najpierw zagrał krótki wykład wideo, a następnie poprowadził dyskusję grupową na temat znaczenia równowagi między pracą a życiem prywatnym oraz różnych sposobów na rozpoczęcie zarządzania równowagą między pracą a życiem prywatnym.

Aby dołączyć do tego podręcznika, znajdziesz również krótką prezentację PowerPoint, która może być wykorzystana wraz z lokalną siecią opieki zdrowotnej w celu wprowadzenia tego, co jest omawiane w tym podręczniku. Skorzystaj z prezentacji, aby porozmawiać z członkami lokalnej grupy na temat równowagi między pracą a życiem prywatnym, czy są oni świadomi niebezpieczeństw związanych ze złą równowagą między pracą a życiem prywatnym i w jaki sposób mogą poprawić wszelką nierównowagę między pracą a osobistymi zobowiązaniami.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z członkami grupy zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat równowagi między

życiem zawodowym a prywatnym osób w grupie. Aby rozpocząć dyskusję, zadaj grupie następujące pytania:

- Jak oceniasz swoją równowagę między życiem zawodowym a prywatnym?
- Poświęcasz czas na relaks dla rodziny, przyjaciół i czas osobisty?
- Chcesz wprowadzić ulepszenia? A jeśli tak, to jakie ulepszenia chciałbyś wprowadzić?

Po tej dyskusji poproś wszystkich członków grupy, aby pracowali samodzielnie lub w małych grupach, aby zastanowili się nad równowagą między pracą a życiem prywatnym i zapisali 1-2 cele osobiste, które chcieliby osiągnąć. Jeśli członkowie grupy są chętni, mogą dzielić te cele z całą grupą. Po tym ćwiczeniu członkowie grupy są również proszeni o zapisanie jednej zmiany, którą chcieliby wprowadzić do równowagi między życiem zawodowym a prywatnym już teraz, i ponownie mogą podzielić się nią z grupą, jeśli sobie tego życzą.



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