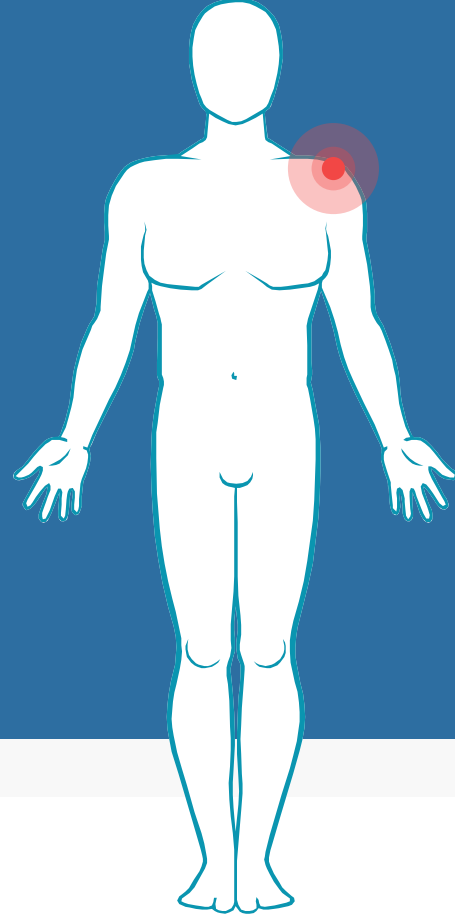


On-Call

Zasoby cyfrowe

Znaczenie równowagi
między życiem zawodowym
a prywatnym



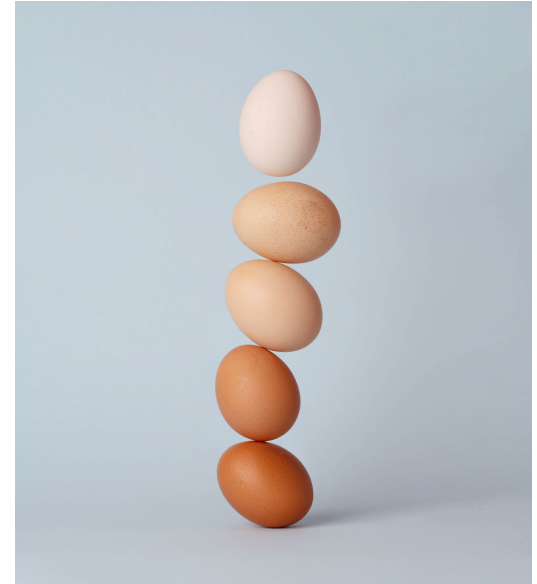
Dlaczego równowaga między życiem zawodowym a prywatnym jest ważna

- Utrzymanie pozytywnego stanu zdrowia psychicznego
- Zapewnienie zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia.
- Zapewnienie produktywności
- Poczucie spełnienia jako człowiek.



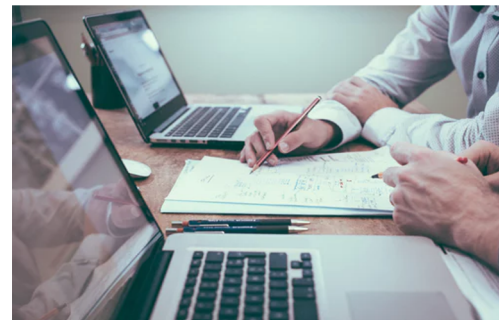
Zalecenia dotyczące równowagi między życiem zawodowym a prywatnym

- Oddzielenie pracy i życia osobistego
- Ustalenie priorytetów
- Wyznaczanie celów rodzinnych
- Organizacja kalendarza.



Porada 1: Oddzielenie pracy i życia osobistego

- Nie zabieraj swoich problemów z pracy w domu.
- Ciesz się osobistym czasem spędzonym z rodziną i przyjaciółmi.
- Spróbuj wbudować w swoją rutynę niektóre czynności, które pomogą Ci "wyłączyć się" po zakończeniu pracy.



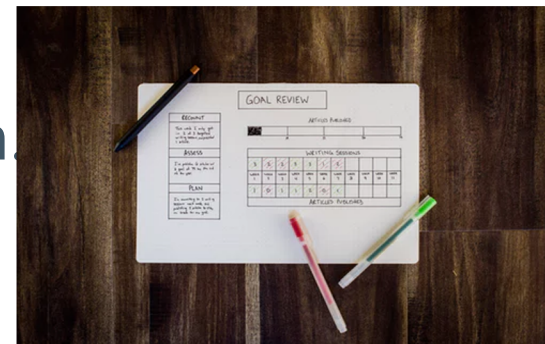
Wskazówka 2: Ustalenie priorytetów

- Ważne jest, abyś miał ustalone priorytety.
- Przy okazjach, w których życie osobiste i praca zderzają się w kalendarzu, powinieneś mieć jasność co do tego, co musisz umieścić na pierwszym miejscu – pamiętaj, że pracujesz by zapewnić rodzinie byt, więc zastanów się nad wyborem.



Wskazówka 3: Wyznaczanie celów rodzinnych

- Ludzie mają cele zawodowe, nad którymi ciężko pracują, ale często brakuje nam celów w życiu rodzinnym.
- Jeśli starasz się zrównoważyć oba zobowiązania, spróbuj wyznaczyć cel dla swojej rodziny - jak tygodniowe lub miesięczne zajęcia rodzinne - i pracować na rzecz ich osiągnięcia!



Wskazówka 4: Organizacja kalendarza

- Jedną z sugestii jest zintegrowanie kalendarza osobistego i roboczego, 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.





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