



Równowaga praca - życie





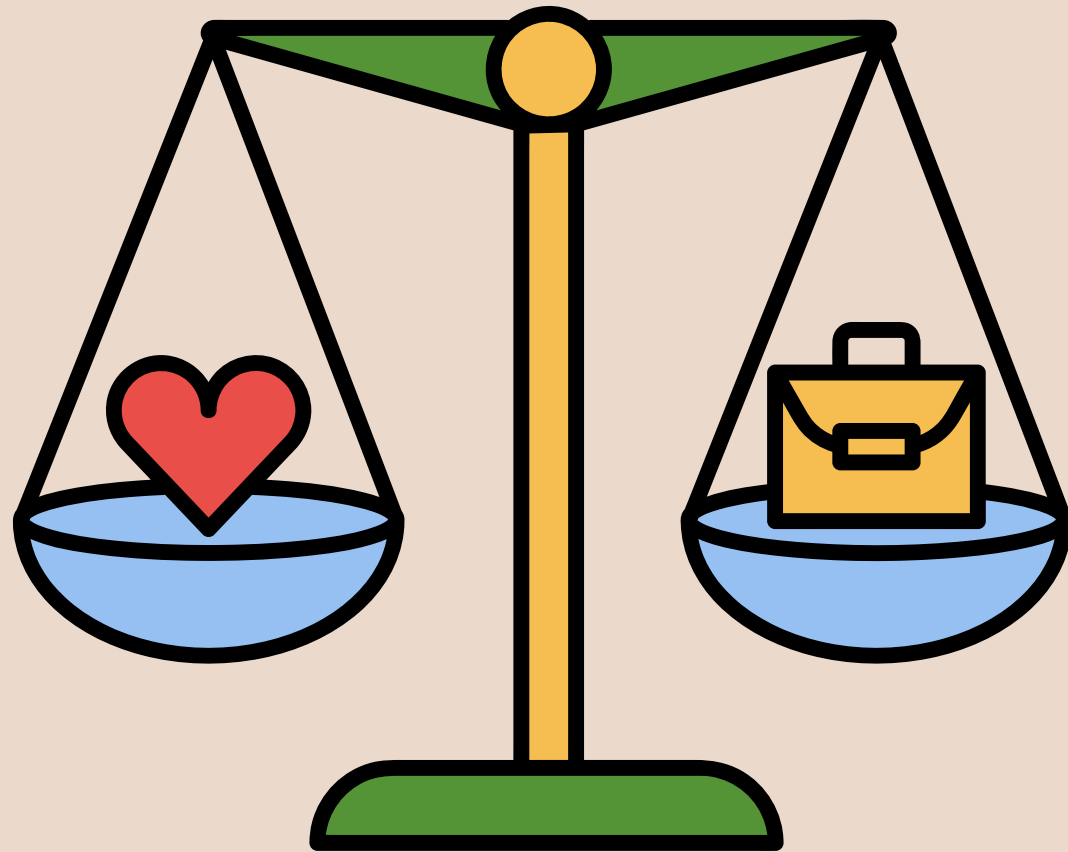
Czym jest równowaga praca - życie?

Stopień, w **którym jesteś zadowolony ze swojego życia zawodowego i prywatnego.**

Ważne są tu:

- **czas** (przeznaczony na obowiązki w pracy i poza nią),
- **zaangażowanie** (w pracę, jak i w życie poza nią)
- **satysfakcja** (z pracy i życia).

Obejmuje ona m.in. życie rodzinne, społeczne, hobby, odpoczynek i rekreację.





Zaburzona równowaga może powodować...

Dla nas

- stres, frustrację, nerwowość,
- pogorszenie stanu zdrowia fizycznego jak i psychicznego
- częstsze sięganie po używki
- spadek poczucia własnej wartości
- obniżenie poczucia bezpieczeństwa

Dla rodziny

- częstsze konflikty w rodzinie,
- pogorszenie opieki nad członkami rodziny

Z punktu widzenia pracy

- wypalenie zawodowe
- większe ryzyko błędów i wypadków
- obniżenie jakości pracy i poczucia satysfakcji z niej





Zarządzanie czasem i planowanie



- Zmień nastawienie - praca to ważna część Twojego życia, ale nie jedyna.
- Planuj tydzień z góry, działania w domu i poza nim
- Rób listę rzeczy do wykonania w ciągu dnia, nie odkładaj spraw na później
- Trzymaj się godzin pracy
- Nie zabieraj pracy do domu
- Nie odczytuj maili służbowych po godzinach pracy



Jak radzić sobie z zadaniami?

- **Wypisz** wszystkie zadania jakie masz wykonać
- **Zacznij** wykonywać zadania od tego, które jest dla Ciebie najcięższe i najmniej przyjemne
- Przy każdym zadaniu **wypisz** wszystko to, czego będziesz potrzebować do realizacji
- **Określ** ilość czasu potrzebną ci na wykonanie zadań
- **Zostaw** „rezerwę” czasową na nagłe i nieprzewidziane sprawy
- Przeróżające zadania **nazwij** w jakiś zabawny sposób, pozwoli to na zachowanie do nich dystansu i rozładuje stres, który odczuwasz myśląc o nich
- **Zadanie jest nieprzyjemne lub uciążliwe** - sprawdź czy możesz poprosić kogoś o jego wykonanie, jeśli nie obiecaj sobie jakąś nagrodę za jego wykonanie
- **Zadanie niesie za sobą ryzyko niepowodzenia** - poproś o pomoc kogoś, kto wiesz że zna się na tym zadaniu i będzie dla ciebie wsparciem
- **Zadanie jest tak złożone, że nie wiadomo od czego zacząć** - uporządkuj kolejne czynności, określ ile czasu powinny Ci zająć, ustal terminy kiedy je wykonasz





Co możesz zrobić dla siebie?

- **Bądź aktywny fizycznie**
- **Pamiętaj o zbilansowanej diecie**
- **Radź sobie ze stresem** (Stosuj techniki relaksacyjne np. ćwiczenia oddechowe, joga, Sprawiaj sobie drobne przyjemności, Spotykaj się ze znajomymi/przyjaciółmi, Zmieniaj otoczenie, środowisko, Znajdź sobie hobby)
- **Dbaj o swój sen** (chodź spać zawsze o tej samej porze, unikaj drzemek w ciągu dnia, wietrz sypialnię, unikaj ciężkostrawnych posiłków tuż przed snem i mocnej herbaty, kawy)





Rodzina/znajomi, przyjaciele

- Staraj się jak **najwięcej czasu spędzać z najbliższymi**, organizuj czas aktywnie biorąc pod uwagę potrzeby wszystkich
- **Bądź tu i teraz**, słuchaj innych, nie myśl o rzeczach zawodowych, skup się na czasie z najbliższymi
- Jeśli czujesz się nadmiernie obciążony opieką nad osobą zależną **poszukaj wsparcia** u innych członków rodziny lub Instytucji zewnętrznych.
- **Mów głośno o swoich potrzebach, frustracjach i zmęczeniu**. Pozwól żeby inni Ciebie zrozumieli.

