

# Jak najít rovnováhu mezi rodinou a zaměstnáním

Každý z nás chce být dobrým rodičem, partnerem a zároveň dobrým zaměstnancem (partnerkou a zaměstnankyní). Rodina i zaměstnání je pro každého z nás důležitou formou seberealizace a sebenaplnění. Jak ale najít zdravé hranice mezi tím, kolik času budeme věnovat své práci a kolik času svým dětem a nejbližším?

## Ujasněte si osobní hodnoty a priority

Důležitým krokem pro nalezení rovnováhy mezi vlastním životem, rodinou a zaměstnáním je **ujasnění osobních hodnot a priorit** – tedy toho, co je pro nás v životě důležité, čeho chceme dosáhnout a jak chceme svůj život prožít.

Pokud říkáte, že **rodina je pro vás prioritou a zůstáváte v práci přesčas**, nosíte si práci pravidelně domů, pracujete o víkendech nebo si krátíte dovolenou, pak svůj život nežijete v souladu se svým přesvědčením a **nepřispíváte k životní spokojenosti své ani svých nejbližších**.

Svoje děti můžeme zahrnovat dary, jídlem, výlety a přesto to nemusí stačit. Rodičovství je o plné přítomnosti – fyzické i psychické. O věnování plné pozornosti dětem o vytváření důvěrného vztahu, který zpětně můžeme jen těžko hledat. Pokud se nám nedaří v zaměstnání, můžeme ho změnit, začít jinde od začátku, v rodičovství nikoliv.

## Jak najít rovnováhu

V každodenním životě se často, i nevědomky, můžeme odchýlit od toho, co je pro nás opravdu důležité. Je v pořádku, pokud mezi hodnoty osobní a rodinné patří také pracovní úspěchy. Děti se od nás učí příkladem a pracovní úspěch k jejich výchově patří. Nezapomínejme však na rovnováhu. Přemíra pracovního nasazení může vést ke zdravotním komplikacím a k emočnímu odzivení dětí, partnera či partnerky a dalších blízkých osob. Pokud tedy cítíte, že rodině a dětem věnujete málo času, zastavte se a položte si následující otázky:

- „Jaké jsou moje skutečné hodnoty?“
- „Jaké vztahy v rodině chci vytvářet?“
- „Čeho chci v životě skutečně dosáhnout?“
- „Co mohu udělat abych skutečně žil/a podle svých hodnot, jaké kroky učiním?“ ...



Odpovíte-li si na tyto otázky a najdete základní body – proč a jak chcete svůj život žít, **najdete cestu ke spokojenému a šťastnému životu v rodině i zaměstnání**. Dále záleží jen a jen na vás, zda po této cestě vědomě půjdete či nikoliv.

Zpracovala Ilona Jílková, manažerka aktivit pro podniky a veřejnost, [www.sangri-lla.cz](http://www.sangri-lla.cz)

V rámci projektu **Aktivní přístup k rodině i zaměstnání, CZ.1.04/3.4.04/76.00033**, který je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.