



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Udržujte rovnováhu mezi pracovním a osobním životem

Přejete si žít život v radosti a pohodě? Mít dobré zaměstnání, čas na sebe, rodinu a přátele? Těšit se dobrému zdraví? Pokud ano, tak **nezapomínejte udržovat rovnováhu mezi pracovním a osobním životem.**

Dnešní hektická doba a rychlé pracovní tempo nás často nutí zapomínat na svůj osobní čas, rodinu a své zdraví. Práci věnujeme nejen velkou část svého aktivního času, ale také hodně energie, která nám pak může v osobním životě chybět.

Organizace Age Management, o. s., nedávno **testovala tzv. Index pracovní schopnosti na malém vzorku osob kolem třiceti let.** Překvapivě v daném pilotu vyšlo, že tito mladí lidé na tom byli zdravotně hůře než mnozí o dvacet let starší zaměstnanci a zaměstnankyně. Není toto důvod k zamyšlení a hlavně zpomalení? O tom, jak se budeme cítit po padesátce, rozhodujeme totiž mnohem dříve a **bez zdraví budeme těžko v práci výkonní a spokojení.**

Jak zajistit rovnováhu mezi pracovním a osobním životem

Pokud máte pocit, že práci věnujete téměř veškerý svůj čas, **zastavte se a odpovězte si na následující otázky:**

- Co je pro vás v životě opravdu důležité.
- Chcete žít tak, jak žijete nyní i nadále.
- Cítíte se svěží nebo unavení. Umíte odpočívat.
- Jste spokojeni s dosavadním průběhem života.
- Je vaše realita totožná s vašimi sny a touhami.



Pokud nejste spokojeni se svými odpověďmi, je na čase něco změnit.

Svoji **pozornost soustřeďte na to, co vám jde nejlépe** a v čem jste dobří, využívejte svého talentu. Kvalitních výkonů v zaměstnání dosáhnete pouze tehdy, pokud budete při práci plně využívat svých předností, dovedností a schopností.

Změňte svoje myšlení. V jedné známé české písničce se zpívá „jaký si to uděláš, takový to máš...“, jenom **VY sami můžete svůj život změnit**, pokud v něm nejste šťastní. Pokud se cítíte vyčerpaní, unavení, jste často ve stresu anebo dokonce ze svého pracovního vytížení vyhořelí, **změňte svůj přístup k životu.** Určete si životní priority a žijte podle nich. Staňte se tvůrci svého vlastního života. Vzdejte se pocitů bezmoci, které vám přinášejí do života negativní emoce – jako je nespokojenost, zlost, strach apod. Začněte svůj život aktivně žít.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Jaké důsledky může mít nerovnováha na váš život

Pocit štěstí a životní spokojenosti často nepřichází s tím, když pracujete od rána do večera, když práci věnujete příliš času a zanedbáváte svůj osobní život. Pocit štěstí ovlivňuje duševní pohoda, vztahy s okolím, především partnerem, dětmi, širší rodinou a dalšími blízkými lidmi a dále pak fyzické zdraví.

Disharmonie (nerovnováha) mezi pracovním a osobním životem se pak často projevuje právě na těchto úrovních:

- žijete život bez smyslu a osobních cílů,
- jste nespokojení v zaměstnání či rodině, nebo v obojím,
- trpíte stresem, únavou a vyčerpaností,
- k tomu všemu se vám mohou přidat i zdravotní potíže a s nimi spojený úbytek pracovní sil.

Pro zaměstnavatele jsou také přínosnější lidé, kteří si umí zajistit soulad mezi prací a osobním životem. Tito zaměstnanci jsou produktivnější, spokojenější a loajálnější. Na závěr vám tedy přinášíme několik užitečných typů, jak můžete podpořit vstřícný přístup svého zaměstnavatele k zajištění souladu mezi vaší prací a osobním životem a naopak také, jak může zaměstnavatel podpořit své zaměstnance.

Typy pro zaměstnance:

- buďte spolehliví a odvádějte dobrou práci,
- budujte oboustrannou důvěru,
- buďte ochotní se dále profesně rozvíjet,
- zachovávejte loajalitu a úctu ke svému zaměstnavateli,
- buďte vstřícní ke změnám.

Typy pro zaměstnavatele:

- umožněte práci ve flexibilních režimech (sdílené pracovní místo, klouzavá pracovní doba, home-office apod.),
- podporujte rodiny – příspěvky na dětské tábory, zajištění péče o předškolní děti (firemní školky, dětské skupiny), sportovní a kulturní akce pro rodinné příslušníky apod.,
- podporujte další vzdělávání a rozvoj zaměstnanců,
- podporujte zavádění nových metod práce, usnadňujících a zefektivňujících práci.

Text:

Ilona Jílková, manažerka projektu „Aktivní přístup k rodině i zaměstnání“, ŠANGRI-LLA o.s., Vamberk
více informací na www.sangri-lla.cz