

Život v rovnováhe

Praktické tipy na riadenie kariéry a osobného času

Vitajte v **IntegrAGE Newsletteri**, ktorý je venovaný zdieľaniu cenných rád a osvedčených postupov na udržanie zdravej rovnováhy medzi prácou a osobným životom, najmä pre zamestnancov vo veku 55+. V tomto vydaní sme zhromaždili tipy a stratégie, ktoré vám pomôžu zvládnuť výzvy spojené s vyvažovaním pracovných a osobných povinností.

Dosiahnutie rovnováhy medzi prácou a osobným životom je kľúčové pre celkovú pohodu, spokojnosť v práci a produktivitu. Pre starších zamestnancov, ktorí majú často ďalšie osobné záväzky a môžu čeliť jedinečným výzvam, je nájdenie danej rovnováhy obzvlášť dôležité.

Typy od projektových partnerov

[The Human Innovation Group Nonprofit Ltd.](#) odporúča:

- Rešpektovať svoj osobný čas, vyhýbať sa pracovným telefonátom mimo pracovných hodín.
- Oslavovať spoločné dôležité momenty zamestnancov.
- Poskytovať kolegom flexibilitu a možnosť práce z domu.

[lipcenter.at Ltd.](#) odporúča:

- Využiť možnosť pravidelného pohybu a prestávok počas pracovného dňa, napríklad hodín jogy pre zamestnancov.
- Umožniť flexibilné pracovné rozvrhy a prácu z domu.
- Finančná kompenzácia na zvládnutie zvýšeného pracovného zaťaženia

[Bulgarian Chamber of commerce and industry](#) odporúča:

- Organizovať tímové aktivity a iniciatívy podporujúce zdravie a zdravý životný štýl, napríklad sezónne výlety, príležitosti na cestovanie, hodiny tanca a tímové raňajky.
- Poskytovať zamestnancom voľno navyše na regeneráciu.

[Association for Creative Development Slap \(Waterfall\)](#) odporúča:

- Umožniť zamestnancom využívať flexibilné pracovné hodiny.
- Nabádať zamestnancov, aby sa starali o svoje duševné zdravie.

Klíčové typy a strategie

Na základe poznatkov získaných od našich projektových partnerov Vám prinášame niekoľko kľúčových tipov a stratégií na udržanie zdravej rovnováhy medzi prácou a osobným životom:

1. Určte si jasné hranice medzi prácou a osobným časom a komunikujte tieto hranice s kolegami a rodinou.
2. Využívajte zoznamy úloh a nástroje projektového manažmentu na stanovenie priorít a sústreďte sa na to najdôležitejšie.
3. Robte si krátke prestávky počas pracovného dňa, aby ste sa vyhli vyhoreniu. Využite čas na prechádzku alebo mindfulness cvičenia.
4. Nájdite si čas na aktivity podporujúce fyzickú a duševnú pohodu, ako sú cvičenie, koníčky a sociálne kontakty.
5. Neváhajte požiadať o pomoc, či už o delegovanie úloh v práci alebo pomoc rodiny pri osobných povinnostiach.
6. Využite flexibilné pracovné možnosti, ako sú nastaviteľné pracovné rozvrhy alebo práca na diaľku, aby ste lepšie zvládli rovnováhu medzi prácou a osobným životom.
7. Počas voľna sa odpojte od pracovných povinností a využite tento čas na načerpanie energie a sústredenie sa na svoj osobný život.

Dosiahnutie zdravej rovnováhy medzi prácou a osobným životom je neustály proces, ktorý si vyžaduje úsilie, plánovanie a sebauvedomenie. Pamätajte, že uprednostňovanie vlastnej pohody a vytvorenie harmónie medzi pracovným a osobným životom je kľúčom k dlhodobému úspechu a šťastiu. Odporúčame Vám vyskúšať si spomenuté typy a najstť prístup, ktorý Vám vyhovuje.

V projekte IntegrAGE sa zaväzujeme podporovať našich starších zamestnancov v ich snahe o dosiahnutie rovnováhy medzi prácou a osobným životom.