

JAK ZADBAĆ O WORK-LIFE BALANCE?

Niezależnie od tego kim jesteś i co robisz, wiedza o tym, jak zrównoważyć czas i energię między pracą a domem, jest niezbędna dla Twojego dobrego samopoczucia.



1

NAUCZ SIĘ MÓWIĆ NIE

Twój prywatny czas jest ważny – jeśli go nie szanujesz, nie zrobią tego również Twoi koledzy i współpracownicy. Jeśli czujesz, że wymagania związane z pracą wpływają na Twój czas wolny, bądź odważny i odmów.

2

NIE ODPISUJ NA WIADOMOŚCI

Zakończyłeś swój dzień pracy, a Twój telefon lub tablet wysyła powiadomienia? Sprawdzenie tych wiadomości jest kuszące, ale to „królicza nora”, w której zaraz się zgubisz! Wyłącz go i pamiętaj, że następnego dnia o poranku te wiadomości wciąż będą aktualne.



3

PRACUJ MĄDRZEJ, A NIE DŁUŻEJ

Długie nadgodziny nie mówią nic o tym, jak dobry jesteś w swojej pracy. Zorganizuj właściwie swoje miejsce pracy i bądź skuteczny, ale wiedz, że prezentyzm, czyli nieefektywna obecność w pracy nikomu nie pomaga.



4

PAMIĘTAJ O PRZERWACH

W niektórych kręgach kulturowych przerwa w pracy jest postrzegana jako opieszałość i lenistwo. Idź pod prąd i rób sobie przerwy tak często jak to możliwe. Możesz nawet być kompletnym indywidualistą i w czasie przerwy wybrać się na miły i odświeżający spacer.



5

CIESZ SIĘ PRACĄ Z UMIAREM

Wszyscy staramy się kochać to, co robimy, ale starajmy się nie uzależniać od przyływu adrenaliny. Pamiętaj o tym, że praca to nie pasmo nieustających sukcesów. Nie miej obsesji, która wpływa na Twoją samoocenę.



Z badania People at Work 2022: A Global Workforce View wynika, że ponad 25% polskich pracowników twierdzi, że pracuje za darmo od 6 do 10 godzin tygodniowo.

źródło: Raport »People at Work 2022: Global Workforce« ADP Research Institute® 2022

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Sprawdź, jak możemy Ci pomóc w pracy!

www.ergotest.pl

Fellowes Polska SA | ul. Bandurskiego 94 | 05-270 Marki k. Warszawy | +48 (22) 205 21 00

Copyright © 2022 Fellowes Polska SA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

JAK ZADBAĆ O WORK-LIFE BALANCE?

Niezależnie od tego kim jesteś i co robisz, wiedza o tym, jak zrównoważyć czas i energię między pracą a domem, jest niezbędna dla Twojego dobrego samopoczucia.



6

ZAWSZE JEST CZAS NA WAKACJE

Jeśli pracujesz 5 dni w tygodniu, masz prawo wziąć wolne – i nie powinieneś mieć z tego powodu poczucia winy. Idź na koktajl, znajdź hamak i zrelaksuj się przez kilka dni. W ten sposób naładujesz baterie i nabierzesz sił do efektywnej i produktywnej pracy.

7

PRACUJ HYBRYDOWO

Jeśli masz dużo osobistych zobowiązań, poproś pracodawcę o możliwość pracy w trybie hybrydowym. W ten sposób zaoszczędzisz czas na dojazdy do pracy i powroty do domu, a przez to bardziej efektywnie zorganizujesz swój dzień powszedni.



8

ZATRZYMAJ SIĘ I POMYŚL

Zbliżające się terminy w pracy, duża ilość spotkań i pośpiech. To może być przytłaczające. Poświęć chwilę każdego dnia, aby docenić życie. Zwracaj uwagę na otoczenie i swoje zdrowie. To ważne!

9

ZNAJDŹ CZAS DLA RODZINY

Łatwo jest zaniedbać życie rodzinne kosztem pracy, nie zdając sobie z tego sprawy. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo czasu dla rodziny oraz życiowe pasje i hobby.



Najważniejsze
to pozytywne
nastawienie
do życia i pracy

10

BĄDŹ PRZYKŁADEM DLA INNYCH

Rozpoznaj niebezpieczeństwo wypalenia zawodowego i pomóż rozwijać pozytywną, zrównoważoną kulturę w swoim miejscu pracy, dzieląc się spostrzeżeniami i informacjami dając przykład innym.

Niemal 67% badanych pracowników odczuwa nadmierny stres w pracy, w której spędzamy jedną trzecią naszego życia. Środowisko, w którym pracujemy, powinno być zdrowe i bezpieczne.

źródło: Raport »People at Work 2022: Global Workforce« ADP Research Institute® 2022

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Sprawdź, jak możemy Ci pomóc w pracy!

www.ergotest.pl

Fellowes Polska SA | ul. Bandurskiego 94 | 05-270 Marki k. Warszawy | +48 (22) 205 21 00

Copyright © 2022 Fellowes Polska SA. Wszelkie prawa zastrzeżone.