

Život v rovnováze

Praktické tipy pro sladění kariéry a volného času

Úvod

V tomto vydání bulletinu IntegrAGE se zaměřujeme na užitečné postupy pro sladění pracovního a soukromého života, o které se podělili naši mezinárodní partneři. Jejich poznatky zdůrazňují kulturní přístupy a jedinečné organizační strategie podporující

soulad mezi profesním a osobním životem. Pojdme prozkoumat různorodé příspěvky ze čtyř zemí a objevit nové nápady, jak zlepšit svou cestu k rovnováze mezi pracovním a soukromým životem.



Poznatky partnerů

Bulharsko: Bulharská obchodní a průmyslová komora

Zavažte se ke každodennímu pohybu – ať už jde o procházku během oběda nebo krátké protažení každou hodinu.

Po pracovní době nekontrolujte e-mailovou schránku a nevyřizujte žádné e-mailové zprávy. Nastavte si osobní hranice.

Naplánujte si každý měsíc osobní volno, kdy načerpáte nové síly a soustředíte se na svou osobní pohodu.

Osvědčené postupy:

- Sezónní teambuildingové výlety na podporu soudržnosti a uvolnění stresu.
- Wellness iniciativy v kanceláři, jako jsou lekce tance a pozdní brunche.

Nástroje:

- Zaměřte se na produktivitu tím, že zavedete dny bez pracovních schůzek.
- Pomocí sdílených kalendářů můžete zefektivnit týmové pracovní postupy.

Vyřešené problémy:

- Zvládání péče o děti v době značného pracovního vytížení bylo vyřešeno dodatečnou podporou.

Srbsko: Srbská obchodní a průmyslová komora

Během přestávek neprobírejte pracovní záležitosti, abyste si zajistili duševní odpočinek.

Uspořádejte úkoly podle naléhavosti a důležitosti a nejdříve dokončete ty, které mají stanovený jasný termín.



Osvědčené postupy:

- Vedoucí pracovníci respektují volný čas a se zaměstnanci se během dovolené radí pouze v naléhavých případech.
- Kolegové se během osobní nepřítomnosti často vzájemně zastupují.

Nástroje:

- Zablokování sociálních médií během pracovní doby zvyšuje soustředění.

Bulletin IntegrAGE: Podpora rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem u starších zaměstnanců

- Používejte pracovní kalendáře k začlenění naléhavých rodinných povinností do každodenních plánů.

Vyřešené problémy:

- Kolektivní podpora a možnost vybrat si související volno pomáhají vypořádat se se ztrátou blízkého člověka.

Česká republika: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně (UJEP)

- Stanovte přísná pravidla – žádná práce o víkendech a jasně vymezená pracovní doba.
- Dělejte si pravidelné krátké přestávky a pro relaxaci si naplánujte čas, který budete věnovat svým osobním koníčkům.

Osvědčené postupy:

- Akce pro rodiny, jako jsou dny otevřených dveří a sportovní aktivity, propojují pracovní a soukromý život.
- Flexibilní pracovní doba a možnost práce na dálku pomáhají uspokojit individuální potřeby.

Nástroje:

- Rodinné kalendáře pomáhají koordinovat aktivity.
- Aplikace pro vyhrazení času na konkrétní aktivity přispívají ke stanovení priorit úkolů a efektivně řídí přestávky.

Vyřešené problémy:

- Efektivita.

**Rakousko: ipcenter.at GmbH**

Pomocí jasného plánování dosáhnete rovnováhy mezi naléhavými úkoly a důležitými dlouhodobými cíli.

Delegujte povinnosti. Umožní vám to snížit stres a soustředit se na prioritní úkoly.

Osvědčené postupy:

- Lekce jógy jednou týdně podporují duševní a fyzickou pohodu.
- Pružná pracovní doba umožňuje zaměstnancům přizpůsobit se osobním potřebám a nárokům.

Nástroje:

- Nástroje pro projektové řízení, jako je Asana, zefektivňují spolupráci.
- Fitness trackery podporují pravidelnou fyzickou aktivitu během přestávek.

Vyřešené problémy:

- Řešení rozostřených hranic mezi pracovním a soukromým životem prostřednictvím strukturovaného režimu činností a vyhrazeného pracovního prostoru.

Hlavní body na základě zkušeností našich partnerů

Na hranicích záležití: Jasné oddělení pracovního a osobního času je pro udržení rovnováhy zásadní.

Klíčová je flexibilita: Nabízením práce na dálku nebo pružné pracovní doby umožňují organizace svým zaměstnancům efektivně zvládat povinnosti.

Závěr

Začleněním těchto poznatků do své každodenní činnosti můžete dosáhnout zdravější rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem, která bude odpovídat

Podpora týmu zlepšuje rovnováhu: Prostředí spolupráce snižuje individuální stres a zlepšuje morálku týmu.

Wellness iniciativy fungují: Aktivita jako jóga nebo teambuildingové výlety podporují holistické zdraví a spokojenost.

vaším potřebám. IntegrAGE klade důraz na sdílení různých pohledů na problematiku a podporuje vás na této cestě.

Cítíte inspiraci? Sdílejte toto vydání našeho bulletinu se svými kolegy!