

3.3. Echilibrul dintre viața profesională și viața privată



3.3.1. Ce este important de știut?

Echilibrul dintre viața profesională și viața privată se referă în primul rând la găsirea unui echilibru individual și sănătos. Este deci o chestiune de judecată personală, ceea ce se consideră a fi „sacrificiu de sine”, „datorie”, stres sau timp de calitate. Nu numai condițiile noastre de muncă, situația familială și socială, ci și noi înșine și viețile noastre sunt diferite. Echilibrul dintre munca și viața personală descrie starea de echilibru, care reprezintă distribuția corespunzătoare a propriilor nevoi și a timpului alocat altor domenii ale vieții.

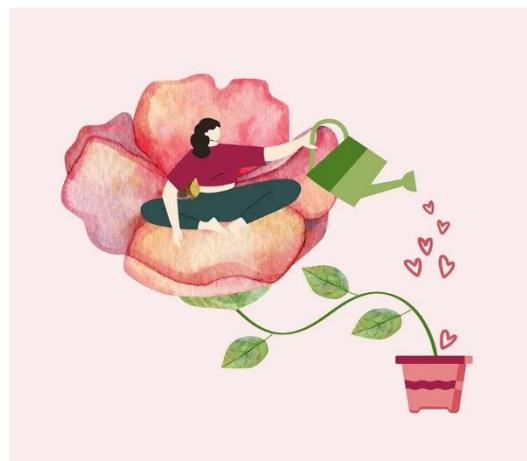
În lumea accelerată de astăzi, trebuie să punem un mare accent pe bunăstarea noastră fizică și mentală. Acest lucru nu este surprinzător, deoarece menținerea unui echilibru sensibil între așteptările la locul de muncă, obligațiile familiale și nevoile individuale este foarte importantă pentru o viață echilibrată, dar activă, pentru stabilirea și menținerea relațiilor care sunt importante pentru noi, pentru a experimenta plăcerile mici și mari ale viața de zi cu zi și, desigur, fizică și nici în ceea ce privește bunăstarea noastră mentală. Putem face acest lucru eficient doar dacă creăm un echilibru între muncă și viața privată. Și aici vine cea mai mare provocare: trebuie să corespundem în mai multe roluri, ca angajați (manager sau subordonați), parteneri, părinți și prieteni. Ne simțim bine când fiecare dintre aceste roluri este aplicat într-un grad ideal în viața noastră, dar nu este neobișnuit ca acest echilibru să fie deranjat, iar anumitor roluri li se acordă prea mult accent, iar alte roluri sunt împinse în plan secund.

Pe lângă toate acestea, este important să ne menținem sănătatea, să avem timp pentru sport. Trebuie să jonglăm, iar subiectul a intrat probabil în centrul atenției pentru că tot mai mulți oameni caută soluții bune.



Schimbarea este prezentă constant în toate domeniile vieții noastre, iar acest lucru implică și o abatere de la echilibrul creat. Uneori minore (sosirea unui nou coleg, asumarea unui alt rol etc.), alteori mai semnificative (schimbarea locului de muncă, boală, pierdere etc.) apar schimbări în viața noastră, nu putem influența anumite evenimente, putem influența alții, sau vin din cauza propriilor noastre aspirații. Schimbarea este adusă în viața noastră, cu toate acestea, trebuie să facem întotdeauna ceva pentru a menține echilibrul delicat. Programele care ne conectează cu familiile, rudele sau prietenii noștri din afara lumii muncii nu trebuie subestimate. Neglijarea acestora amenință un echilibru sănătos între muncă și viață și ne limitează calitatea vieții. Oricine face prea multe sacrificii pentru profesia sau profesia sa și face compromisuri în viața personală (de exemplu, pentru că munca se presupune că este în joc) își va atinge mai devreme sau mai târziu limitele, adică epuizarea fizică și/sau emoțională. Mulți oameni nu sunt conștienți de faptul că fericirea personală și echilibrul general pot fi, de asemenea, baza succesului profesional.

Fiecare are propriul nivel de toleranță pentru a face față dezechilibrului dintre viața profesională și viața privată pe termen scurt sau lung. În special, începătorii maximaliști tind să-și concentreze toată atenția și energia asupra noilor locuri de muncă, deoarece se confruntă cu o presiune enormă și încearcă să țină pasul cu angajații cu experiență.



Ceea ce mulți oameni uită: un echilibru sănătos dintre muncă și viață personală nu este doar în interesul angajatului.

Desigur, companiile beneficiază și de un angajat echilibrat, motivat și creativ, care nu se luptă constant cu riscul eșecului din cauza solicitărilor excesive.

Trebuie să ne facem timp să evaluăm și să reflectăm asupra ordinii de importanță în propriile noastre vieți, astfel încât să putem crea din nou un echilibru optim pentru noi datorită echilibrului care a fost înclinat ca urmare a schimbărilor.