

Work-Life-Balance: Balancen mellem arbejde og fritid



Indhold

- **Hvad er Work-Life-Balance?**
- **Hvorfor har jeg brug for Work-Life-Balance?**
- **Hvordan får jeg Work-Life-Balance?**

Hvad er Work-Life-Balance?



**Work-Life-Balance er at være i stand til at
inkorporere alle disse aspekter i vores
liv :**

**Hjem og Familie
Sundhed og velvære
Fællesskab
Karriere**

På en måde, der er nyttig og produktiv.

Hvorfor har jeg brug for Work-Life



Hvorfor har jeg brug for balance i arbejdslivet

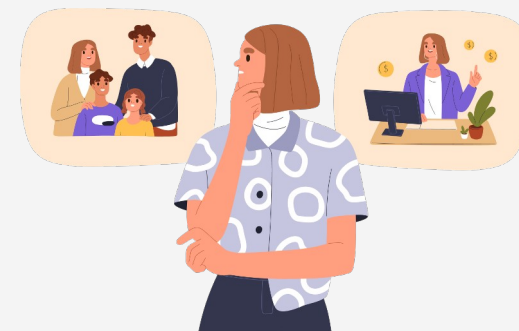
Corona-virussen har ændret den måde, verden fungerer på

Måske begyndte du at arbejde hjemmefra.

Hjemmemiljøet var et sted, der tillod arbejdets stress at smelte væk, og tillod arbejdere at nyde tid med familien adskilt fra arbejdspress eller aktiviteter.

Hjemmemiljøet er ændret til et sted, hvor vi også arbejder.

Dette har gjort grænserne mellem disse 2 steder uklare, Hvilket kan betyde mere stress og udfordrende grænser.

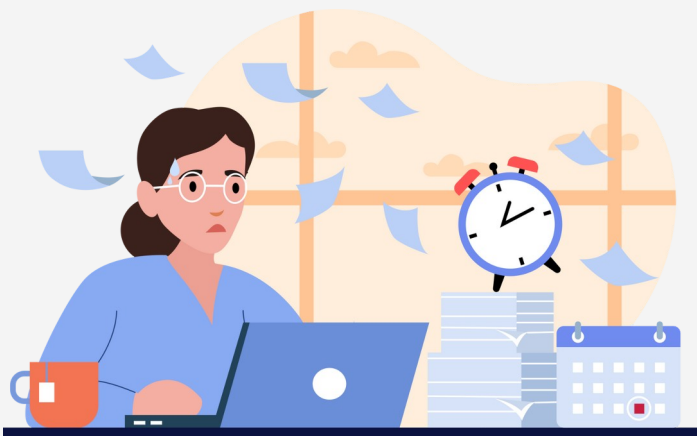


Hvorfor har jeg brug for balance i arbejdslivet

Måske fortsætter du med at arbejde uden for hjemmet

Men med så mange virksomheder kan nedskæringer for at spare på din arbejdsbyrde stige.

Og du føler måske et behov for at arbejde flere timer for at afhjælpe truslen om fyringer, du eller din familie kan have frygt for at blive syg.



Hvordan ser Work-Life-Balance ud?



Hvordan ser Work-Life-Balance ud?

Det er forskelligt for alle.

Træd et skridt tilbage for at holde pause, spørg dig selv...

Hvad er det, der i øjeblikket forårsager mig stress, ubalance eller utilfredshed?



Hvordan ser Work Life Balance ud?

Hvordan påvirker disse omstændigheder, hvordan jeg udfører mit arbejde?

Hvordan påvirker de mit personlige liv?

Hvad prioriterer jeg?

Hvad ofrer jeg?

Hvad bliver der væk?

Hvordan ser Work-Life-balance ud?

Først efter at du har taget en mental pause og bliver opmærksom på disse udfordringer, kan du begynde at tackle dem.

Husk på følgende aspekter:

**Hjem og Familie
Sundhed og velvære
Fællesskab
Karriere**

Hvordan får jeg balance i arbejdslivet?



Hvordan får jeg Work-Life-Balance?

Tidsadministration:

Nu hvor du ved, hvad dine prioriteter er,
Kan du bruge din tid på den bedste måde.

Gennemgå, hvordan du i øjeblikket bruger din tid, og se efter måder at justere din tidsplan på, hvor det er muligt.

Du kan "klumpe" din tid som en måde at fokusere på et område ad gangen eller bruge et system til at fastlægge dine prioriteter, når nye opgaver dukker op uventet.

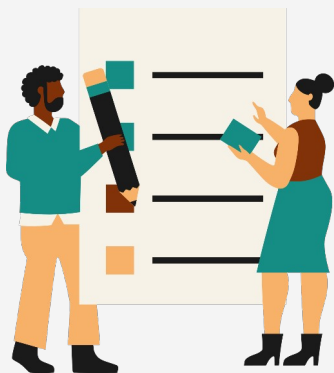
Dit mål er at øge din produktivitet og velvære.

Hvordan får jeg Work-Life-Balance?

Tag et kig på husstandens og familiens krav. Kan disse omfordeles?

Kan du uddelegere disse opgaver til en anden eller bede om støtte?

Drop alle aktiviteter, der ikke støtter dig.

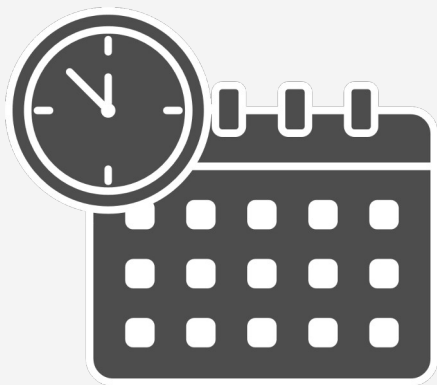


Hvordan får jeg Work-Life-Balance?

Indbygg nedetid i din tidsplan.

**Tilføj lidt tid til leg
Tid med venner og familie
Tid til naturen
Tid til træning**

Selv 10 eller 15 minutter kan genoplade dig!



Hvordan får jeg Work-Life-Balance?

Sæt grænser.

For dig selv, kolleger og familie.

Vær klar over, hvilke opgaver du skal varetage og hvornår.

**Lad alle vide, hvad disse grænser er
Og hold dig til dem. (Selv for dig selv!)**

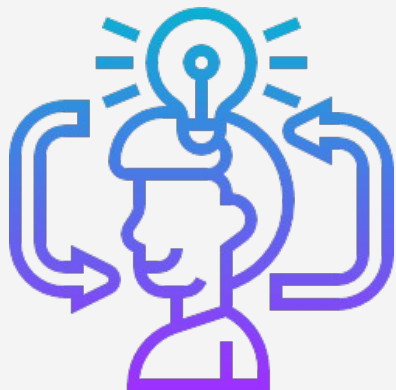


Hvordan får jeg Work-Life-Balance?

Reflekter, forfin, gentag.

Uanset hvilke handlinger du beslutter er nødvendige for at skabe en god balance mellem arbejde og privatliv, kan du være bevidst om, at du sandsynligvis bliver nødt til at fortsætte med at forfine det over tid.

Livsændringer kan tage tid, så at reflektere over din tilgang og forfine den med jævne mellemrum vil sandsynligvis være en integreret del af processen.



Kilder

1. <https://hbr.org/2021/01/work-life-balance-is-a-cycle-not-an-achievement>
2. <https://academic.oup.com/policyandsociety/article/41/1/155/6512154>
3. <https://www.forbes.com/sites/maurathomas/2022/07/26/what-does-work-life-balance-even-mean/?sh=44b82ae02617>



Co-funded by
the European Union

©Remote Health EU, 2023, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter og design : Sarah B Gruver , The Joy lab

Redaktionel: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Oversættelse: Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelser fra Canva

www.remote-health.eu