



Skille mellom jobb og personlige problemer

Gründere har ofte problemer med å skille mellom jobb og privatliv på grunn av den emosjonelle investeringen i bedriften og den krevende entreprenørrollen. Utfordringene med lange arbeidsdager, mange ansvarsområder og frykten for å mislykkes gjør det vanskelig å koble av fra jobben og fokusere på personlige forhold. I tillegg kan de høye kravene til å drive en bedrift, inkludert lange arbeidsdager og mange ansvarsområder, føre til at det blir lite tid og energi til privatlivet. Presset for å lykkes og frykten for å mislykkes kan gjøre det enda vanskeligere å skille mellom jobb og privatliv. Det er imidlertid viktig å finne en balanse. Hvis man ikke klarer å skille mellom jobb og privatliv, kan det føre til økt stress, utbrenthet, anstrengte relasjoner og manglende balanse mellom jobb og privatliv.

KOMPETANSER

- ✓ Selvledelse: Forbedre evnen til selvledelse ved å utvikle evnen til å prioritere oppgaver, sette grenser og effektivt fordele tiden mellom jobb og privatliv.
- ✓ Emosjonell intelligens: Forbedre den emosjonelle intelligensen ved å gjenkjenne og håndtere følelser både i jobbsammenheng og privat, og dermed minimere effekten av det ene på det andre.
- ✓ Kommunikasjon: Forbedre kommunikasjonsferdighetene for å kunne uttrykke tydelig grenser, behov og forventninger til kolleger, veiledere og familiemedlemmer, og skape forståelse og støtte.
- ✓ Tidsstyring: Utvikle effektive ferdigheter i tidsstyring for å optimalisere produktiviteten, håndtere arbeidsmengden og avsette tid til personlige aktiviteter.
- ✓ Problemløsning: Styrke problemløsningsferdighetene for å identifisere og håndtere utfordringer som oppstår når jobb og private problemer overlapper hverandre, og finne praktiske løsninger for å skape separasjon.

LÆRINGSMÅL

- ✓ Utvikle en forståelse av hvordan sammenblanding av jobb og personlige problemer kan påvirke den generelle trivselen og effektiviteten på begge områder.
- ✓ Oppmuntre dem til å reflektere over egne erfaringer og identifisere spesifikke utfordringer de står overfor når det gjelder å skille mellom jobb og privatliv.
- ✓ Lær om ulike strategier, teknikker og beste praksis for å etablere grenser og skille mellom jobb og privatliv.
- ✓ Utforske løsninger og tilnærminger for å håndtere vanlige utløsende faktorer eller situasjoner som har en tendens til å utviske grensen mellom jobb og privatliv.
- ✓ Oppmuntre dem til å jevnlig vurdere egen fremgang, be om tilbakemelding og gjøre justeringer for å øke evnen til å skille mellom arbeid og personlige problemer.

Denne modulen inneholder flere øvelser som hjelper deg med å utvikle ferdigheter i å skille mellom jobb og private problemer:

A1. Gjenkjenne forskjellen mellom personlige problemer og arbeidsproblemer

A2. Selvrefleksjon og identifisering av utløsende faktorer

A3. Grenser og rutiner

A4. Handlingsplan

A5. Gjennomgå og juster

A6. Spørsmål med ett valg

A7. Sant eller usant?

Instruksjoner

Forklaring av ikoner som brukes i modulen i henhold til type øvelse eller annen informasjon:



1. *flervalgsspørsmål / sant-falskt-spørsmål*
2. *dra og slipp*
3. *Merk ordene*
4. *Dra i teksten*



Inspirerende ideer, tips og løsninger



En anbefalt *video*



Ytterligere informasjon



Skriv svarene dine

Aktivitet 1

Gjenkjenne forskjellen mellom personlige problemer og arbeidsproblemer

- ✓ Personlige problemer: Personlige problemer dreier seg vanligvis om forhold knyttet til privatlivet ditt, for eksempel forhold, helse, følelser eller personlige mål. Disse problemene dreier seg om ditt personlige velvære og har kanskje ikke direkte sammenheng med arbeidsoppgavene dine.
- ✓ Arbeidsproblemer: Arbeidsproblemer er spesifikt knyttet til jobben eller yrkesrollen din. Det kan være utfordringer knyttet til oppgaver, prosjekter, tidsfrister, arbeidsrelasjoner eller organisatoriske spørsmål. Disse problemene oppstår innenfor rammen av ditt profesjonelle miljø.



Husk at personlige og jobbrelevante problemer noen ganger kan krysse hverandre eller overlape hverandre, ettersom grensene mellom disse områdene ikke alltid er faste. Det er viktig å vurdere hver enkelt situasjon individuelt, og ta hensyn til den spesifikke konteksten, konsekvensene og egnede løsningsmetoder for hver type problem.

Påvirkning på ulike områder:

- ✓ Personlige problemer: Personlige problemer påvirker først og fremst privatlivet og trivselen din utenfor jobben. De kan påvirke humøret, relasjonene, den generelle trivselen og evnen til å fokusere på arbeidsoppgavene.
- ✓ Arbeidsproblemer: Arbeidsproblemer har en direkte innvirkning på jobbprestasjoner, faglig utvikling og arbeidsrelatert samhandling. De kan påvirke produktiviteten, jobbtilfredsheten og evnen til å innfri forventningene på jobben.

Løsningsmetode:

- ✓ Personlige problemer: Personlige problemer krever ofte personlig refleksjon, egenomsorg og støtte fra venner, familie eller fagpersoner utenfor arbeidsmiljøet. Det kan være nødvendig å prioritere personlig velvære og gjøre livsstilsendringer for å løse disse problemene.
- ✓ Arbeidsproblemer: Arbeidsproblemer krever ofte problemløsning, kommunikasjon og samarbeid i jobbsammenheng. Det kan dreie seg om diskusjoner med overordnede, kolleger eller HR-personell for å finne løsninger, forbedre prosesser eller løse underliggende problemer.

Aktivitet 2

Selvrefleksjon og identifisering av utløsende faktorer

Selvrefleksjon:

Ta deg tid til å reflektere over aktuelle utfordringer og situasjoner der jobb og privatliv har blitt blandet sammen.

1. Hvordan påvirker problemer på jobben privatlivet ditt, og omvendt?
 - ✓ Tenk over hvordan problemer på jobben smitter over på privatlivet. Påvirker for eksempel jobbrelatert stress eller konflikter humøret, forholdet til andre eller evnen til å slappe av og nyte private aktiviteter?
 - ✓ Reflekter over hvordan personlige problemer eller bekymringer påvirker arbeidsinnsatsen eller engasjementet ditt. Distraherer personlige problemer deg, påvirker de motivasjonen eller evnen til å fokusere på arbeidsoppgavene?
2. Hvilke konkrete utfordringer har du når det gjelder å skille mellom jobb og privatliv?
 - ✓ Identifiser de spesifikke vanskene eller hindringene du støter på når du skal skille mellom jobb og privatliv. Sliter du for eksempel med å koble av mentalt fra jobben når du er hjemme? Opptar personlige bekymringer deg ofte i arbeidstiden?
 - ✓ Utforsk eventuelle utfordringer knyttet til grensesetting, prioritering eller effektiv håndtering av tid og energi mellom jobb og privatliv.
3. Hva er konsekvensene av å ikke skille de to områdene på en effektiv måte?
 - ✓ Undersøk hvilke negative konsekvenser det kan få hvis du ikke klarer å skille mellom jobb og privatliv. Hvordan påvirker for eksempel sammenblendingen av disse områdene din generelle trivsel, balansen mellom jobb og privatliv eller din evne til å håndtere utfordringer på begge områder?
 - ✓ Tenk på hvilke konsekvenser det kan få for jobbprestasjoner, stressnivå, relasjoner og generell tilfredshet med både jobb og privatliv.

 Skriv ned svarene dine:

1.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Identifisere utløsende faktorer

Identifiser utløsende faktorer og situasjoner som du selv opplever, og som kan gjøre grensen mellom jobb og privatliv uklar. Tenk gjennom hvilke situasjoner som påvirker din evne til å skille de to områdene på en effektiv måte. Ved å gjenkjenne disse utløsende faktorene kan du jobbe proaktivt med strategier for å dempe virkningen av dem og forbedre skillet mellom jobb og privatliv.

Her er noen vanlige eksempler:

Utløser eller situasjon	Jobb eller privatliv?	Innvirkning på separasjon
Konstant sjekking av jobb-e-post	Arbeid	Gjør det vanskelig å koble av fra arbeidet
Ta med arbeidet hjem	Arbeid	Uklare grenser mellom jobb og fritid
Personlig stress som påvirker arbeidsprestasjonene	Personlig	Reduserer fokus og produktivitet på jobben
Overforpliktelser i forhold til personlige forpliktelser	Personlig	Går ut over dedikert arbeidstid




Reflekter over dine egne problemer og fyll ut de tomme feltene med dine egne eksempler!

Utløser eller situasjon	Jobb eller privatliv?	Innvirkning på separasjon

Aktivitet 3

Grenser og rutiner

Følgende spørsmål kan hjelpe deg med å utforske handlinger og rutiner for å skape separasjon:



Å etablere klare grenser mellom jobb og privatliv er avgjørende for å opprettholde en sunn balanse og for å kunne skille jobb fra private problemer.

1. Hvilke konkrete tiltak eller rutiner kan du iverksette for å skille mellom jobb og fritid?
 - ✓ Hva kan du gjøre for å fysisk skille arbeidsområdet ditt fra privatområdet ditt?
 - ✓ Hvordan kan du strukturere hverdagen slik at du tydelig definerer tid til arbeid og personlige aktiviteter?
 - ✓ Hvordan kan du sette grenser for teknologibruken slik at du unngår at jobben griper inn i privatlivet?
 - ✓ Hvilke aktiviteter eller ritualer kan du innføre for å hjelpe deg med den mentale overgangen mellom jobb og privatliv?



Skriv svaret ditt her:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. Hvordan kan du kommunisere grensene dine til kolleger, overordnede eller familiemedlemmer?

- ✓ Hvilke kommunikasjonsmetoder kan du bruke for å formidle grensene dine til kolleger på en tydelig måte?
- ✓ Hvordan kan du uttrykke arbeidstid og tilgjengelighet på en effektiv måte?
- ✓ Hvilke kommunikasjonskanaler er tilgjengelige for å diskutere grensene dine med sjefen din?
- ✓ Hvordan kan du ta initiativ til en samtale med familiemedlemmene dine om hvor grensene dine går?
- ✓ Hvilke konkrete eksempler kan du gi for å få dem til å forstå hvor viktig det er å skille jobb og privatliv?
- ✓ Hvordan kan du tydeliggjøre grensene dine når det gjelder svartid på meldinger eller tilgjengelighet i situasjoner som ikke er akutte?



Skriv ned svarene dine:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aktivitet 4

Handlingsplan

Nå er det tid for handling!

- ✓ Reflektere over innsikt:
 - ✓ Gå gjennom innsikten du har fått etter å ha fylt ut arbeidsarket.
 - ✓ Identifiser de viktigste områdene der arbeidsproblemer og personlige problemer har vært knyttet sammen, og hvilke utfordringer du har hatt med å skille dem fra hverandre.

- ✓ Prioriter forbedringsområder:
 - ✓ Finn ut hvilke områder eller vaner som trenger mest oppmerksomhet og forbedring.
 - ✓ Fokuser på de aspektene som har størst betydning for å skape et skille mellom jobb og privatliv.

- ✓ Utvikle tiltak:
 - ✓ Bryt ned hvert mål i konkrete tiltak.
 - ✓ Bestem hvilke tiltak som må iverksettes for å oppnå de ønskede resultatene.

- ✓ Implementere endringer:
 - ✓ Begynn å gjennomføre tiltakene som er identifisert i planen.
 - ✓ Vær konsekvent og dedikert når det gjelder å praktisere nye rutiner, sette grenser og kommunisere dine behov til andre.

- ✓ Kommuniser effektivt:
 - ✓ Kommuniser tydelig dine grenser og forventninger til kolleger, overordnede og familiemedlemmer.

- ✓ Overvåk fremdriften:
 - ✓ Vurder jevnlig fremdriften mot målene og de ønskede resultatene.
 - ✓ Hold oversikt over eventuelle utfordringer og suksesser underveis.

- ✓ Tilpasse og justere:
 - ✓ Vær fleksibel og villig til å justere handlingsplanen etter behov.
 - ✓ Hvis enkelte strategier ikke fungerer som forventet, bør du utforske alternative tilnærminger eller søke støtte fra mentorer, kolleger eller fagpersoner.

Aktivitet 5



Husk at det å skape en sunn balanse mellom jobb og privatliv er en kontinuerlig prosess. Ved å gjennomgå og justere strategiene jevnlig kan du finjustere tilnærmingen og sikre langsiktig suksess.

Gjennomgang og justering

- ✓ Vurder fremgangen din:
 - ✓ Reflekter over hvor langt du har kommet i å skille mellom jobb og personlige problemer etter at handlingsplanen ble iverksatt.
 - ✓ Vurder i hvilken grad du har klart å sette grenser og opprettholde separasjon.

- ✓ Identifiser hva som fungerer:
 - ✓ Erkjenn hvilke strategier og tiltak som har vært effektive for å skape et skille mellom jobb og privatliv.
 - ✓ Identifiser de spesifikke vanene eller rutineene som har hjulpet deg med å opprettholde en sunnere balanse.

- ✓ Evaluer utfordringer:
 - ✓ Identifiser eventuelle utfordringer eller hindringer du har støtt på i forbindelse med å opprettholde separasjonen.
 - ✓ Tenk over om det er bestemte utløsende faktorer eller situasjoner som gjør at grensen mellom jobb og privatliv fortsatt er uklar.

- ✓ Justere strategier:
 - ✓ Basert på vurderingen og tilbakemeldingene du får, kan du justere strategiene og tiltakene etter behov.
 - ✓ Identifiser nye tilnærminger eller teknikker som kan hjelpe deg med å løse utfordringene du har støtt på.

- ✓ Forbli engasjert:
 - ✓ Bekreft din forpliktelse til å opprettholde en sunn balanse mellom jobb og privatliv.
 - ✓ Minn deg selv på hvor viktig denne balansen er, og hvilke fordeler den har for ditt generelle velvære og **din** effektivitet på begge områder.

Aktivitet 6



Spørsmål med ett valg

Hvordan kan du effektivt bruke teknologi til å skille arbeidsrelaterte problemer fra personlige problemer?

- Dele personlige problemer med kolleger
- Opprett to forskjellige kontoer, eller hold private og jobbrelaterte enheter atskilt.
- Sjekk jobbmailen kontinuerlig for å få umiddelbar respons og dermed redusere problemer.

Aktivitet 7



Sant eller usant?

1) Å skille privatliv og arbeidsliv er viktig for å leve et balansert og mindre stressende liv.

Det er sant

Falsk

2) Å skille jobb og privatliv har ingen innvirkning på karriereutvikling eller kvalitetstid med de nærmeste.

Det er sant

Falsk