



## Separarea problemelor profesionale de cele personale

Antreprenorii se străduiesc adesea să separe problemele profesionale de cele personale din cauza investiției emoționale în afacerile lor și a naturii solicitante a antreprenoriatului. Provocările reprezentate de orele lungi de lucru, responsabilitățile multiple și teama de eșec fac dificilă deconectarea de la muncă și concentrarea asupra problemelor personale. În plus, cerințele ridicate ale conducerii unei afaceri, inclusiv orele lungi de lucru și responsabilitățile multiple, pot lăsa puțin timp și energie pentru viața personală. Presiunea de a reuși și teama de eșec pot exacerba și mai mult dificultatea de a separa problemele profesionale de cele personale. Cu toate acestea, găsirea unui echilibru este esențială. Eșecul de a separa problemele profesionale de cele personale poate duce la creșterea stresului, epuizare,



relații tensionate și o lipsă de echilibru între viața profesională și cea personală.

## COMPETENȚE

- ✓ Autogestionare: Îmbunătățirea abilităților de autogestionare prin dezvoltarea capacității de a stabili prioritățile sarcinilor, de a stabili limite și de a repartiza eficient timpul între muncă și viața personală.
- ✓ Inteligența emoțională: Îmbunătățirea inteligenței emoționale prin recunoașterea și gestionarea emoțiilor atât în contextul profesional, cât și în cel personal, minimizând astfel impactul unuia asupra celuilalt.
- ✓ Comunicare: Îmbunătățirea abilităților de comunicare pentru a exprima în mod clar limitele, nevoile și așteptările colegilor, supraveghetorilor și membrilor familiei, favorizând înțelegerea și sprijinul.
- ✓ Managementul timpului: Dezvoltarea unor abilități eficiente de gestionare a timpului pentru a optimiza productivitatea, a gestiona volumul de muncă și a alocă timp pentru activități personale.
- ✓ Rezolvarea problemelor: Consolidarea abilităților de rezolvare a problemelor pentru a identifica și aborda provocările care apar atunci când problemele profesionale și personale se suprapun, găsiți soluții practice pentru a crea o separare.

## OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

- ✓ Să dezvolte o înțelegere a impactului pe care împlinirea problemelor profesionale și personale îl poate avea asupra bunăstării generale și a eficienței ei în ambele domenii.

- ✓ Încurajați să reflecteze asupra propriilor experiențe și să identifice provocările specifice cu care se confruntă atunci când vine vorba de separarea problemelor profesionale de cele personale
- ✓ Învățați despre diferite strategii, tehnici și cele mai bune practici pentru a stabili limite și a crea o separare între viața profesională și cea personală.
- ✓ Explorați soluții și abordări pentru a aborda factori declanșatori sau situații comune care tind să estompeze linia de demarcație dintre problemele profesionale și cele personale
- ✓ Încurajați să își revizuiască în mod regulat progresul, să caute feedback și să facă ajustări pentru a-și spori capacitatea de a separa munca de problemele personale

Acest modul conține mai multe exerciții care vă vor ajuta să vă dezvoltați abilitățile de a separa problemele profesionale de cele personale:

- |   |
|---|
| A1. Recunoașterea și diferențierea dintre problemele personale și cele profesionale |
| A2. Auto-reflecție și identificarea factorilor declanșatori                         |
| A3. Limite și rutine  |
| A4. Planul de acțiune   |
| A5. Revizuirea și ajustarea   |
| A6. Întrebare cu alegere unică  |
| A7. Adevărat sau fals?  |

### Instrucțiuni

Legenda pictogramelor utilizate în modul în funcție de tipul de exercițiu sau alte informații:



1. *Întrebări cu alegere multiplă / Întrebări Adevărat Fals*
2. *Drag & Drop*
3. *Marcați cuvintele*
4. *Trageți textul*



*Idei, sugestii și soluții inspirate*



*Un video recomandat*



*Informații suplimentare*



*Scrieți-vă răspunsurile*

## Activitatea 1

### Recunoaș teți diferența dintre problemele personale și cele profesionale

- ✓ Probleme personale: Problemele personale implică, de obicei, aspecte legate de viața individuală, cum ar fi relațiile, sănătatea, emoțiile sau obiectivele personale. Aceste probleme sunt centrate pe bunăstarea dvs. personală și este posibil să nu aibă legătură directă cu responsabilitățile dvs. profesionale.
- ✓ Probleme de muncă: Problemele profesionale sunt legate în mod specific de locul de muncă sau de rolul profesional. Acestea pot include provocări legate de sarcini, proiecte, termene limită, relațiile de muncă sau probleme organizaționale. Aceste probleme apar în contextul mediului dumneavoastră profesional.

#### Impactul asupra diferitelor domenii:

- ✓ Probleme personale: Problemele personale vă afectează în primul rând viața personală și bunăstarea în afara muncii. Acestea vă pot influența starea de spirit, relațiile, fericirea generală și capacitatea de a vă concentra asupra sarcinilor de lucru.
- ✓ Probleme de muncă: Problemele de la locul de muncă au un impact direct asupra performanțelor profesionale, asupra creșterii profesionale și asupra interacțiunilor legate de muncă. Acestea vă pot afecta productivitatea, satisfacția profesională și capacitatea de a vă îndeplini așteptările profesionale.

#### Abordarea rezoluției:

- ✓ Probleme personale: Problemele personale necesită adesea reflecție personală, autoîngrijire și căutarea de sprijin din partea prietenilor, a familiei sau a profesioniștilor din afara mediului de lucru. Este posibil să trebuiască să acordați prioritate bunăstării personale și să faceți schimbări în stilul de viață pentru a aborda aceste probleme.
- ✓ Probleme de muncă: Problemele de muncă necesită adesea rezolvarea problemelor, comunicarea și colaborarea în cadrul mediului profesional.



Nu uitați că problemele personale și cele profesionale se pot intersecta sau suprapune uneori, deoarece granițele dintre aceste domenii nu sunt întotdeauna rigide. Este important să evaluați fiecare situație în parte, luând în considerare contextul specific, impactul și abordările de rezolvare adecvate pentru fiecare tip de problemă.



Acestea pot implica discuții cu supervizorii, colegii sau cu personalul de resurse umane pentru a găsi soluții, a îmbunătăți procesele sau a aborda orice preocupări subiacente.

## Activitatea 2

### Auto-reflecție și identificarea factorilor declanșatori

#### Auto-reflecție:

Luați-vă un moment pentru a reflecta la provocările actuale și la situațiile în care problemele profesionale și personale s-au împletit.

1. Cum vă afectează problemele de la locul de muncă viața personală și viceversa?
  - ✓ Luați în considerare modul în care problemele de la locul de muncă se răsfâng asupra vieții personale. De exemplu, stresul sau conflictele legate de muncă vă afectează starea de spirit, relațiile sau capacitatea de a vă relaxa și de a vă bucura de activitățile personale?
  - ✓ Reflectați asupra modului în care problemele sau preocupările personale vă afectează performanța sau implicarea în muncă. Problemele personale vă distrag atenția, vă afectează motivația sau vă afectează capacitatea de a vă concentra asupra sarcinilor de lucru?
2. Care sunt provocările specifice cu care vă confrunțați atunci când vine vorba de a separa munca de problemele personale?
  - ✓ Identificați dificultățile sau obstacolele specifice pe care le întâmpinați în separarea problemelor profesionale de cele personale. De exemplu, vă este greu să vă deconectați mental de la muncă atunci când sunteți acasă? Preocupările personale vă ocupă frecvent mintea în timpul orelor de lucru?
  - ✓ Explorați orice provocări legate de menținerea limitelor, de stabilirea priorităților sau de gestionarea eficientă a timpului și energiei între viața profesională și cea personală.
3. Care sunt consecințele lipsei unei separări eficiente a celor două domenii?
  - ✓ Examinați potențialele rezultate negative ale faptului că nu reușiți să separați cu succes problemele profesionale de cele personale. De exemplu, cum influențează neclaritatea acestor domenii bunăstarea dumneavoastră generală, echilibrul dintre viața profesională și cea personală sau capacitatea de a face față provocărilor din fiecare domeniu?
  - ✓ Luați în considerare consecințele potențiale în ceea ce privește performanța la locul de muncă, nivelul de stres, relațiile și satisfacția generală atât la locul de muncă, cât și în viața personală.







## Identificarea factorilor declanșatori

Identificați factorii declanșatori și situațiile pe care le experimentați personal, care tind să estompeze linia de demarcație dintre problemele profesionale și cele personale. Luați în considerare situațiile care vă afectează capacitatea de a separa eficient cele două domenii. Prin recunoașterea acestor factori declanșatori, puteți lucra în mod proactiv la strategii de atenuare a impactului acestora și de îmbunătățire a separării dintre viața profesională și cea personală.

### Iată câteva exemple comune:

Declanșator sau situație	Muncă sau personal?	Impactul asupra separării
Verificarea constantă a e-mailurilor de serviciu	Muncă	Face dificilă deconectarea de la muncă
Aducerea muncii acasă	Muncă	Estomparea graniței dintre timpul de lucru și cel personal
Stresul personal care afectează performanța profesională	Personal	Scade concentrarea și productivitatea la locul de muncă
Angajarea excesivă în fața obligațiilor personale	Personal	Se suprapune timpul de lucru dedicat



**Reflecțați asupra propriilor probleme și completați spațiile libere cu propriile exemple!**

Declanșator sau situație	Muncă sau personal?	Impactul asupra separării



--	--	--

## Activitatea 3





## Activitatea 4

### Planul de acțiune

#### Acum este timpul pentru acțiune!

- ✓ Reflectați asupra perspectivelor:
  - ✓ Analizați informațiile obținute în urma completării fișei de lucru.
  - ✓ Identificați domeniile cheie în care problemele profesionale și personale au fost interconectate și provocările cu care vă-ați confruntat în separarea acestora.
  
- ✓ Prioritizarea domeniilor de îmbunătățire:
  - ✓ Determinați domeniile sau obiceiurile specifice care necesită cea mai mare atenție și îmbunătățire.
  - ✓ Concentrați-vă asupra acelor aspecte care vor avea cel mai mare impact asupra creării unei separări între problemele profesionale și cele personale.
  
- ✓ Elaborarea de măsuri de acțiune:
  - ✓ Împărțiți fiecare obiectiv în pași realizabili.
  - ✓ Determinați ce acțiuni trebuie întreprinse pentru a obține rezultatele dorite.
  
- ✓ Implementarea modificărilor:
  - ✓ Începeți să puneți în aplicare etapele de acțiune identificate în planul dumneavoastră.
  - ✓ Fiți consecvenți și dedicați în practicarea noilor rutine, în stabilirea limitelor și în comunicarea nevoilor dvs. către ceilalți.
  
- ✓ Comunicați eficient:
  - ✓ Comunicați în mod clar limitele și așteptările dumneavoastră colegilor, supervisorilor și membrilor familiei.
  
- ✓ Monitorizarea progreselor:
  - ✓ Evaluați-vă periodic progresele înregistrate în vederea atingerii obiectivelor și a rezultatelor dorite.

- ✓ Țineți evidență a tuturor provocărilor sau succeselor întâlnite pe parcurs.
- ✓ Adaptați-vă și ajustați-vă:
  - ✓ Fiți flexibili și dispus să vă adaptați planul de acțiune în funcție de necesități.
  - ✓ În cazul în care anumite strategii nu funcționează conform așteptărilor, explorați abordări alternative sau căutați sprijin din partea mentorilor, colegilor sau profesioniștilor.



## Activitatea 5



Nu uitați, crearea unei separări sănătoase între viața profesională și cea privată este un proces continuu. Revizuirea și ajustarea periodică a strategiilor dvs. vă permite să vă perfecționați abordarea și să

### Revizuire și ajustare

- ✓ Evaluați i-vă progresul:
  - ✓ Reflectați asupra progreselor pe care le-ați făcut în separarea problemelor profesionale de cele personale de când ați pus în aplicare planul de acțiune.
  - ✓ Luați în considerare măsura în care ați reușit să stabiliți limite și să mențineți separarea.
- ✓ Identificați ceea ce funcționează:
  - ✓ Recunoașteți strategiile și acțiunile care au fost eficiente în crearea unei separări între viața profesională și cea personală.
  - ✓ Identificați obiceiurile sau rutinele specifice care v-au ajutat să vă mențineți un echilibru mai sănătos.
- ✓ Evaluați provocările:
  - ✓ Identificați orice provocări sau obstacole pe care le-ați întâmpinat în menținerea separării.
  - ✓ Gândiți-vă dacă există factori declanșatori sau situații specifice care încă tind să estompeze linia de demarcație între problemele profesionale și cele personale.
- ✓ Adaptați strategiile:
  - ✓ Pe baza evaluării și a feedback-ului primit, ajustați i-vă strategiile și etapele de acțiune, după cum este necesar.
  - ✓ Identificați noi abordări sau tehnici care vă pot ajuta să abordați provocările cu care v-ați confruntat.
- ✓ Rămâi angajat:
  - ✓ Reafirmați i-vă angajamentul de a menține o separare sănătoasă între viața profesională și cea privată.
  - ✓ Amintiți-vă de importanța acestui echilibru și de beneficiile pe care le aduce bunăstării generale și eficienței ei în ambele domenii.

## Activitatea 6



### Întrebare cu o singură alegere

Cum puteți utiliza eficient tehnologia pentru a separa problemele legate de muncă de cele personale?

- Împărtășirea problemelor personale cu colegii
- **Creați două conturi diferite sau chiar păstrați dispozitivele personale și cele de lucru separate**
- Verificați în mod constant e-mailurile de lucru pentru a permite un răspuns imediat, reducând astfel problemele.

## Activitatea 7



### Adevărat sau fals?

1) Separarea vieții personale de cea profesională este importantă pentru a duce o viață echilibrată și mai puțin stresantă.

Adevărat

Fals

2) Separarea vieții profesionale de cea personală nu are niciun impact asupra avansării în carieră sau asupra timpului de calitate cu cei dragi.

Adevărat

Fals