



Separarea problemelor de la locul de muncă de cele de acasă



Co-funded by
the European Union

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi făcută de informațiile conținute în această publicație.



Cuprins

- Introducere
- Obiective de învățare
- Resurse primare pentru acest inamic
- Impacturi și pericole
- Cum să ne confruntăm cu acest dușman
- Exemple de succes
- Referințe





Introducere

Antreprenorii se străduiesc adesea să găsească un echilibru între viața personală și cea profesională. Chiar dacă gestionarea unei afaceri vă poate ocupa tot timpul, este esențial să faceți distincția între problemele personale și cele profesionale. Majoritatea proprietarilor de afaceri consideră că acest lucru este foarte dificil și chiar aleg să ignore această realitate crucială. Cu toate acestea, proprietarii de afaceri care nu își separă viața personală de cea profesională au mai multe șanse să eșueze. Obiectivul acestui ghid este de a le oferi antreprenorilor sfaturi utile și pragmatice care îi vor ajuta să își echilibreze preocupările. În plus, acesta subliniază valoarea menținerii unui echilibru, identifică riscurile potențiale și oferă sfaturi despre cum să gestioneze cu succes astfel de situații. Acest manual prezintă soluții potențiale la problemele probabile care pot apărea, servind în același timp drept motivație și asistență pentru antreprenori în construirea unei baze solide pentru afacerile lor.





Obiective de învățare

- ✓ Înțelegeți conceptul de echilibru între viața profesională și cea privată și obțineți o înțelegere clară a ceea ce înseamnă echilibrul între viața profesională și cea privată și de ce este esențial pentru bunăstarea generală.
- ✓ Recunoașteți impactul negativ al dezechilibrului dintre viața profesională și cea privată și aflați care sunt consecințele unei dinamici dezechilibrate între viața profesională și cea privată. Să devină conștienți de efectele negative asupra sănătății fizice și mentale, a relațiilor și a satisfacției generale.
- ✓ Identificarea strategiilor de stabilire a limitelor și explorarea diverselor tehnici și abordări pentru a crea limite între viața profesională și cea personală. Aceasta include gestionarea timpului, limitele, utilizarea tehnologiei și comunicarea eficientă.





RESURSE PRIMARE PENTRU ACEST INAMIC

- ✓ Cărți de afaceri și de auto-ajutorare, care abordează echilibrul dintre viața profesională și viața personală și provocările
- ✓ Articole și lucrări de cercetare din reviste academice care analizează echilibrul dintre viața profesională și cea privată și impactul acestuia asupra antreprenorilor.
- ✓ Studii de caz și povești de succes ale unor antreprenori care au reușit să gestioneze eficient echilibrul dintre viața profesională și cea privată și să se împlinească pe plan personal și profesional
- ✓ Forumuri și comunități online pentru antreprenori, unde au loc discuții despre echilibrul între viața profesională și cea privată și subiecte conexe
- ✓ Resurse online, cum ar fi bloguri, videoclipuri și site-uri web, care oferă informații despre echilibrul dintre viața profesională și cea privată.



IMPACTURI ȘI PERICOLE



Creșterea nivelului de stres: Atunci când problemele legate de muncă vă urmăresc acasă, poate fi dificil să vă relaxați și să vă destindeți, ceea ce duce la creșterea sentimentelor de anxietate și stres. Acest lucru poate duce, de asemenea, la probleme de sănătate fizică, cum ar fi dureri de cap, dureri de spate și oboseală. Expunerea pe termen lung la stres poate crește, de asemenea, riscul de a dezvolta probleme de sănătate mai grave, cum ar fi bolile cardiovasculare și depresia. Un nivel ridicat de stres poate duce, de asemenea, la o senzație de copleșire și la incapacitatea de a se deconecta complet și de a se relaxa în timpul liber. Faptul de a nu fi capabil să se detensioneze ar putea duce, de asemenea, la insatisfacție profesională.



Oportunități ratate: Dacă nu separați viața profesională de cea personală, este posibil să pierdeți oportunități de a avansa în carieră sau de a petrece timp de calitate cu cei dragi. Gândindu-vă în mod constant la problemele de la locul de muncă în timpul timpului personal, puteți **pierde oportunități de** relaxare, de îngrijire de sine și oportunități de creștere și dezvoltare personală, cum ar fi urmărirea unor hobby-uri sau a altor interese în afara muncii. În mod similar, dacă aduceți problemele personale

la locul de muncă și nu vă puteți concentra asupra sarcinilor dumneavoastră, puteți pierde oportunități de a excela la locul de muncă și de a avansa în carieră

IMPACTUL ȘI PERICOLELE



Scăderea productivității: Dacă permiteți ca munca să interfereze cu timpul dumneavoastră personal, aceasta poate avea un impact negativ asupra productivității dumneavoastră. Prelungirea programului de lucru poate duce la reducerea eficienței dumneavoastră și la creșterea probabilității de erori. Prin urmare, faptul de a fi preocupat de probleme personale în timpul orelor de lucru poate diminua productivitatea și afecta calitatea muncii. Prin urmare, a lucra mai mult nu înseamnă a face mai multe lucruri. În mod similar, se poate întâmpla contrariul atunci când problemele de la locul de muncă se infiltrează în viața personală. Poate deveni o provocare să vă concentrați pe orice altceva în afară de muncă, ceea ce face dificilă menținerea unui echilibru sănătos între viața profesională și cea privată.



Relații tensionate: Combinarea problemelor profesionale cu cele personale poate provoca o presiune asupra relațiilor profesionale și personale, ceea ce duce la conflicte, tensiuni și potențiale consecințe negative. Atunci când stresul legat de muncă și problemele personale se suprapun, poate fi dificil să te implicii pe deplin și să te bucuri de activitățile și relațiile personale. Acest lucru poate duce la o scădere a satisfacției generale a vieții și poate dăuna potențial relațiilor personale și profesionale.

CUM SĂ NE CONFRUNTĂM CU ACEST INAMIC



Stabiliți limite clare: În primul rând, este important să stabiliți limite clare atât pentru viața privată, cât și pentru cea profesională. Prin urmare, stabiliți orele de lucru specifice și, mai important, respectați-le. Comunicați aceste ore de program cu colegii și clienții, astfel încât aceștia să știe când sunteți disponibil. Odată ce aceste ore au expirat, evitați să verificați e-mailurile de serviciu sau să răspundeți la apelurile de serviciu. Pentru a vă asigura că nu verificați conturile de lucru, puteți folosi tehnologia în mod înțelept.



Utilizați tehnologia cu înțelepciune: Utilizarea corectă a tehnologiei vă poate ajuta foarte mult să separați problemele profesionale de viața privată. Prin urmare, este recomandat să folosiți conturi separate și, dacă este posibil, chiar dispozitive separate. Prin urmare, puteți limita distragerea atenției prin oprirea sau dezactivarea gadgetului. Urmând această abordare, puteți evita să fiți distras de e-mailuri și notificări legate de muncă în timpul liber, ceea ce va contribui la consolidarea separării dintre viața profesională și cea personală. În plus, atunci când aveți probleme de concentrare, puteți dezactiva notificările, ceea ce vă va ajuta să rămâneți concentrat.



CUM SĂ NE CONFRUNTĂM CU ACEST INAMIC

Creați un spațiu de lucru dedicat: Existența unei zone desemnate pentru lucru vă poate ajuta să separați mental munca de casă. Mai ales în zilele noastre, în care lucrul de acasă este un lucru obișnuit, ar trebui să creați diferențe între spațiul de lucru și cel privat. Crearea unui spațiu de lucru dedicat este o modalitate eficientă de a stabili o graniță fizică între viața profesională și cea personală. Acesta ar putea fi o cameră separată, un colț specific din spațiul de locuit sau chiar doar un birou sau o masă desemnată. Cheia este să creați un spațiu care este destinat exclusiv sarcinilor și activităților legate de muncă. Acest lucru vă va ajuta să treceți mental în modul de lucru atunci când vă aflați în acel spațiu și să reveniți la modul personal atunci când plecați. În cele din urmă, încercați să vă păstrați spațiul de lucru liber de obiecte personale sau de distrageri, cum ar fi treburile casnice sau divertismentul.





Exemple de succes

Înțelegând dezavantajele asociate cu eșecul de a separa problemele profesionale de cele personale, precum și strategiile de atenuare a acestora, vă puteți dezvolta acum o abordare personalizată.

De exemplu:

- ✓ Fă-ți două conturi pe telefon, pe care să le poți schimba în funcție dacă ești sau nu la serviciu
- ✓ Reducerea timpului petrecut lucrând de acasă sau stabilirea unui spațiu de lucru dedicat exclusiv sarcinilor legate de muncă.
- ✓ O comunicare clară și deschisă cu prietenii, familia și colegii în ceea ce privește programul de lucru.





Referințe

Collatz A., Gudat K. (2011) Work-Life-Balance. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG

Lockwod N. (2003) Work/Life Balance Challenges and Solutions. SHRM Research. HR Content Expert.

Kaiser, S., Ringlstetter, M. J., Eikhof, D. R., & Pina e Cunha, M. (2011). Crearea echilibrului. Heidelberg: Springer Berlin.

Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Echilibrul între viața profesională și cea privată și lucrul de acasă. Social Policy & Society, 3(3), 223-233. DOI: 10.1017/S1474746404001733.

Teamly. Separați munca de viața personală. <https://www.teamly.com/blog/separate-work-from-personal-life/>

Consiliul Forbes pentru Resurse Umane. (2022). The Importance of Separating Work and Personal Life in a Remote Environment (Importanța separării vieții profesionale de cea personală într-un mediu la distanță). Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbeshumanresourcescouncil/2022/01/18/the-importance-of-separating-work-and-personal-life-in-a-remote-environment/?sh=7e28e39646c8>

Viața încrezătoare. 5 moduri de a separa viața profesională de cea de acasă. Confident Life. <https://www.confidentlife.com.au/5-ways-separate-work-home-life/>
