



Διαχωρισμός των εργασιακών προβλημάτων από τα προβλήματα στο σπίτι



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Co-funded by
the European Union



Περιεχόμενα

- Εισαγωγή
- Μαθησιακοί στόχοι
- Πρωταρχικοί πόροι για αυτόν τον εχθρό
- Επιπτώσεις και κίνδυνοι
- Πώς να αντιμετωπίσετε αυτόν τον εχθρό
- Επιτυχημένα παραδείγματα
- Αναφορές





Εισαγωγή

Οι επιχειρηματίες συχνά αγωνίζονται να βρουν ισορροπία μεταξύ της προσωπικής και της επαγγελματικής τους ζωής. Ακόμη και αν η διαχείριση μιας επιχείρησης μπορεί να καταλαμβάνει όλο το χρόνο σας, είναι ζωτικής σημασίας να κάνετε διάκριση μεταξύ προσωπικών και επαγγελματικών θεμάτων. Οι περισσότεροι ιδιοκτήτες επιχειρήσεων το βρίσκουν πολύ δύσκολο και μάλιστα επιλέγουν να αγνοήσουν αυτή τη ζωτικής σημασίας πραγματικότητα. Ωστόσο, οι ιδιοκτήτες επιχειρήσεων που δεν κρατούν χωριστά την προσωπική και την επαγγελματική τους ζωή είναι πιο πιθανό να αποτύχουν. Στόχος αυτού του οδηγού είναι να παράσχει στους επιχειρηματίες χρήσιμες, ρεαλιστικές συμβουλές που θα τους βοηθήσουν να εξισορροπήσουν τις ανησυχίες τους. Επιπλέον, υπογραμμίζει την αξία της διατήρησης της ισορροπίας, εντοπίζει τους πιθανούς κινδύνους και προσφέρει συμβουλές για τον επιτυχή χειρισμό τέτοιων καταστάσεων. Το εγχειρίδιο αυτό παρουσιάζει πιθανές λύσεις σε πιθανά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν, ενώ παράλληλα λειτουργεί ως κίνητρο και βοήθεια για τους επιχειρηματίες στη δημιουργία μιας στέρεης βάσης για τις επιχειρήσεις τους.





Μαθησιακοί στόχοι

- ✓ Κατανοήστε την έννοια της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και κατανοήστε με σαφήνεια τι σημαίνει ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και γιατί είναι απαραίτητη για τη συνολική ευημερία.
- ✓ Αναγνωρίστε τον αρνητικό αντίκτυπο της ανισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και μάθετε τις συνέπειες μιας ανισόρροπης δυναμικής μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Να συνειδητοποιήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία, τις σχέσεις και τη συνολική ικανοποίηση.
- ✓ Προσδιορισμός στρατηγικών για τον καθορισμό ορίων και διερεύνηση διαφόρων τεχνικών και προσεγγίσεων για τη δημιουργία ορίων μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Αυτό περιλαμβάνει τη διαχείριση του χρόνου, τα όρια, τη χρήση της τεχνολογίας και την αποτελεσματική επικοινωνία.





ΠΡΩΤΑΡΧΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΕΧΘΡΟ

- ✓ Επιχειρηματικά βιβλία και βιβλία αυτοβοήθειας, τα οποία ασχολούνται με την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και τις προκλήσεις
- ✓ Άρθρα και ερευνητικές εργασίες από ακαδημαϊκά περιοδικά που διερευνούν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και τον αντίκτυπό της στους επιχειρηματίες
- ✓ Μελέτες περιπτώσεων και ιστορίες επιτυχίας επιχειρηματιών που διαχειρίστηκαν αποτελεσματικά την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και πέτυχαν προσωπική και επαγγελματική ολοκλήρωση
- ✓ Διαδικτυακά φόρουμ και κοινότητες για επιχειρηματίες όπου διεξάγονται συζητήσεις για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και συναφή θέματα
- ✓ Διαδικτυακοί πόροι, όπως ιστολόγια, βίντεο και ιστότοποι, οι οποίοι δίνουν κάποιες πληροφορίες σχετικά με την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ



Αυξημένο επίπεδο άγχους: Όταν τα θέματα που σχετίζονται με τη δουλειά σας ακολουθούν στο σπίτι, μπορεί να είναι δύσκολο να χαλαρώσετε και να ξεκουραστείτε, οδηγώντας σε αυξημένα αισθήματα άγχους και στρες. Αυτό μπορεί επίσης να οδηγήσει σε σωματικά προβλήματα υγείας, όπως πονοκεφάλους, πόνο στην πλάτη και κόπωση. Η μακροχρόνια έκθεση στο άγχος μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης πιο σοβαρών προβλημάτων υγείας, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις και κατάθλιψη. Το υψηλό επίπεδο άγχους μπορεί επίσης να οδηγήσει σε ο αίσθημα καταπίεσης και σε αδυναμία πλήρους αποσύνδεσης και χαλάρωσης κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου. Η αδυναμία αποφόρτισης θα μπορούσε επίσης να οδηγήσει σε δυσαρέσκεια από την εργασία.



Χαμένες ευκαιρίες: Αν δεν διαχωρίζετε τη δουλειά από την προσωπική σας ζωή, μπορεί να χάσετε ευκαιρίες να εξελιχθείτε επαγγελματικά ή να περάσετε ποιοτικό χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα. Το να σκέφτεστε συνεχώς τα προβλήματα της εργασίας κατά τη διάρκεια του προσωπικού σας χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε **χαμένες ευκαιρίες** για χαλάρωση, αυτοφροντίδα και ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη, όπως η ενασχόληση με χόμπι ή άλλα ενδιαφέροντα εκτός εργασίας. Ομοίως, αν μεταφέρετε τα προσωπικά σας προβλήματα στη δουλειά και δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε στα καθήκοντά σας, μπορεί να χάσετε ευκαιρίες να διαπρέψετε στη δουλειά σας και να προωθήσετε την καριέρα σας.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ



Μειωμένη παραγωγικότητα: Το να αφήνετε την εργασία να παρεμβαίνει στον προσωπικό σας χρόνο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την παραγωγικότητά σας. Η παράταση του ωραρίου εργασίας μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της αποδοτικότητάς σας και την αύξηση της πιθανότητας λαθών. Η ενασχόληση με προσωπικά θέματα κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας μπορεί επομένως να μειώσει την παραγωγικότητα και να επηρεάσει την ποιότητα της εργασίας. Επομένως, το να εργάζεστε περισσότερο δεν σημαίνει ότι θα κάνετε περισσότερα πράγματα. Ομοίως, το αντίθετο μπορεί να συμβεί όταν τα εργασιακά ζητήματα διεισδύουν στην προσωπική σας ζωή. Μπορεί να γίνει πρόκληση να συγκεντρωθείτε σε οτιδήποτε άλλο εκτός από τη δουλειά, καθιστώντας δύσκολη τη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.



Τεταμένες σχέσεις: Ο συνδυασμός επαγγελματικών και προσωπικών προβλημάτων μπορεί να προκαλέσει πίεση τόσο στις επαγγελματικές όσο και στις προσωπικές σχέσεις, με αποτέλεσμα συγκρούσεις, εντάσεις και πιθανές αρνητικές συνέπειες. Όταν το άγχος που σχετίζεται με την εργασία και τα προσωπικά προβλήματα επικαλύπτονται, μπορεί να είναι δύσκολο να συμμετέχετε πλήρως και να απολαμβάνετε τις προσωπικές δραστηριότητες και σχέσεις. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή και ενδεχομένως να βλάψει τις προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΪΣΕΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΕΧΘΡΌ



Καθορίστε σαφή όρια: Πρώτα απ' όλα είναι σημαντικό να καθορίσετε σαφή όρια είτε για την ιδιωτική είτε για την επαγγελματική σας ζωή. Ως εκ τούτου, ορίστε συγκεκριμένες ώρες εργασίας και το σημαντικότερο, τηρήστε τις. Επικοινωνήστε αυτές τις ώρες προγραμματισμού με τους συναδέλφους και τους πελάτες, ώστε να γνωρίζουν πότε είστε διαθέσιμοι. Μόλις λήξουν αυτές οι ώρες, αποφύγετε να ελέγχετε τα εργασιακά e-mail ή να δέχεστε εργασιακές κλήσεις. Για να διασφαλίσετε ότι δεν θα ελέγχετε τους λογαριασμούς εργασίας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τεχνολογία με σύνεση.



Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία με σύνεση: Οι σωστές χρήσεις της τεχνολογίας μπορούν να σας βοηθήσουν πολύ να διαχωρίσετε τα εργασιακά ζητήματα από την ιδιωτική ζωή. Ως εκ τούτου, συνιστάται η χρήση ξεχωριστών λογαριασμών και, αν είναι δυνατόν, ακόμη και ξεχωριστών συσκευών. Ως εκ τούτου, μπορείτε να περιορίσετε την απόσπαση της προσοχής σας, απενεργοποιώντας ή θέτοντας σε σίγαση τη συσκευή σας. Ακολουθώντας αυτή την προσέγγιση, μπορείτε να αποφύγετε την απόσπαση της προσοχής σας από μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και ειδοποιήσεις που σχετίζονται με τη δουλειά σας κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας, γεγονός που θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε το διαχωρισμό μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής σας ζωής. Επιπλέον, όταν έχετε προβλήματα συγκέντρωσης μπορείτε να απενεργοποιείτε τις ειδοποιήσεις, γεγονός που θα σας βοηθήσει να παραμείνετε συγκεντρωμένοι.



ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΕΧΘΡΟ

Δημιουργήστε έναν ειδικό χώρο εργασίας: Μπορείτε να διαχωρίσετε νοητικά τη δουλειά από το σπίτι. Ειδικά στις μέρες μας, όπου η εργασία από το σπίτι είναι κάτι συνηθισμένο, θα πρέπει να δημιουργείτε διαφορές μεταξύ του χώρου εργασίας και του ιδιωτικού σας χώρου. Η δημιουργία ενός αποκλειστικού χώρου εργασίας είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να δημιουργήσετε ένα φυσικό όριο μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής σας ζωής. Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα ξεχωριστό δωμάτιο, μια συγκεκριμένη γωνιά στο σαλόνι σας ή ακόμη και απλώς ένα καθορισμένο γραφείο ή τραπέζι. Το κλειδί είναι να δημιουργήσετε έναν χώρο που προορίζεται αποκλειστικά για εργασίες και δραστηριότητες που σχετίζονται με την εργασία. Αυτό θα σας βοηθήσει να μεταβείτε νοητικά σε κατάσταση εργασίας όταν βρίσκεστε σε αυτόν τον χώρο και να επιστρέψετε στην προσωπική σας κατάσταση όταν φεύγετε. Τέλος, προσπαθήστε να κρατάτε το χώρο εργασίας σας ελεύθερο από προσωπικά αντικείμενα ή περισπασμούς, όπως δουλειές του σπιτιού ή ψυχαγωγία.



Επιτυχημένα παραδείγματα

Με την κατανόηση των μειονεκτημάτων που σχετίζονται με την αποτυχία διαχωρισμού των επαγγελματικών και των προσωπικών προβλημάτων, καθώς και των στρατηγικών για την άμβλυνσή τους, μπορείτε τώρα να αναπτύξετε την εξατομικευμένη προσέγγισή σας.

Για παράδειγμα:

- ✓ Δημιουργήστε δύο λογαριασμούς στο τηλέφωνό σας, τους οποίους μπορείτε να αλλάζετε ανάλογα με το αν βρίσκεστε στη δουλειά ή όχι.
- ✓ Μείωση του χρόνου εργασίας από το σπίτι ή δημιουργία ειδικού χώρου εργασίας αποκλειστικά για εργασίες που σχετίζονται με την εργασία.
- ✓ Ξεκάθαρη και ανοιχτή επικοινωνία σχετικά με το ωράριο εργασίας σας με φίλους, οικογένεια και συναδέλφους.



Πηγές

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

Lockwod N. (2003) Προκλήσεις και λύσεις για την ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής. SHRM Research. HR Content Expert.

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

Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και εργασία από το σπίτι. Social Policy & Society, 3(3), 223-233. DOI: 10.1017/S1474746404001733.

Teamly. Διαχωρίστε τη δουλειά από την προσωπική ζωή. <https://www.teamly.com/blog/separate-work-from-personal-life/>

Συμβούλιο Ανθρώπινου Δυναμικού Forbes. (2022). Η σημασία του διαχωρισμού της εργασίας από την προσωπική ζωή σε ένα απομακρυσμένο περιβάλλον. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbeshumanresourcescouncil/2022/01/18/the-importance-of-separating-work-and-personal-life-in-a-remote-environment/?sh=7e28e39646c8>

Αυτοπεποίθηση στη ζωή. 5 τρόποι για να διαχωρίσετε την επαγγελματική και την οικογενειακή ζωή. Confident Life. <https://www.confidentlife.com.au/5-ways-separate-work-home-life/>
