

Jak osiągnąć równowagę między życiem zawodowym a osobistym?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 04, styczeń 2019 15:55

Dawid Kulpa

Odsłony: 2092

„*Lepiej późno niż wcale*” - to przysłowie dotyczy każdej zmiany w naszym życiu, a zbliżający się Sylwester to dobry czas na podsumowania i zastanowienie się nad tym, co chcielibyśmy osiągnąć w nadchodzącym roku. To dobry czas na wprowadzenie zmian...także, a może i przede wszystkim tych, dotyczących spraw osobistych i zawodowych.

Jeżeli czujemy się przepracowani, przytłoczeni ilością obowiązków i potrzebujemy coś w tym względzie zmienić, osiągnąć równowagę między życiem zawodowym a osobistym, to z pewnością pomogą nam wskazówki ekspertów portalu *MonsterPolska.pl*.

Nie przynoś pracy do domu

Pomiędzy odpowiadaniem na prywatne maile, rozmawianiem na komunikatorze i odbieraniem telefonów od dzieci lub znajomych, naprawdę trudno skupić się na jednym, konkretnym zadaniu. Będąc w biurze staraj się skoncentrować na sprawach firmowych najbardziej jak to możliwe. Wprowadzając wyraźny rozdział między obowiązkami zawodowymi a domowymi, łatwiej zachowasz w pracy jasność umysłu, osiągniesz więcej, przy czym nie będziesz czuł się tak przytłoczony obowiązkami.

Wyznacz granice

Naucz się mówić nie. Kiedy sytuacja w pracy jest kryzysowa, możesz zostać po godzinach, jednak nie pozwól sobie na to, by współpracownicy zrzucaли na Ciebie swoje obowiązki w ostatniej chwili tak, by mogli wyjść wcześniej do domu. Wykonując swoją pracę najlepiej jak potrafisz, pamiętaj o wyznaczaniu granic i przestrzeganiu ich.

Bądź zorganizowany

Czas spędzony na przeszukiwaniu nieuporządkowanych plików lub zagubionych numerów telefonu możesz spożytkować nieco lepiej, np. tworząc listę rzeczy do zrobienia. Planowanie swoich zajęć pomoże Ci w efektywnym zarządzaniu czasem. Tak prosta rzecz jak codziennie przeglądanie przychodzących maili, odpowiadanie na nie i katalogowanie w foldery tematyczne, pozwoli Ci zachować porządek w skrzynce pocztowej.

Zachowaj czas dla siebie

Każda dobrze skonstruowana lista obowiązków powinna zawierać również czas na relaks. W dążeniu do sukcesu nie zapominaj o sobie. By z zapałem i uśmiechem na ustach wspinać się po szczeblach kariery, każdy czasem potrzebuje „doładować baterie”. Dlatego warto sprawy zawodowe zostawić w biurze, a czas spędzony w domu spożytkować na odpoczynek.