

# Постигане на баланс в живота

Практически съвети за управление на кариерата и свободното време

## Въведение

В това издание на бюлетина на IntegrAGE, ние обръщаме внимание на ценни практики за баланс между работа и личен живот, споделени от нашите международни партньори. Техните прозрения подчертават културните подходи и уникалните организационни

стратегии, които насърчават хармонията между професионалния и личния живот. Нека проучим разнообразния принос от четири държави и да открием нови идеи, за да подобрим вашето пътуване за баланс между работа и личен живот.

## Практики на партньорите

### България: Българска търговско-промишлена палата

Ангажирайте се с ежедневно движение - независимо дали разходка по време на обяд или или редовни почивки за разтягане на всеки час.

Не проверявайте служебната си поща след работно време, за да запазите личното си пространство.

Планирайте всеки месец ден, който да посветите на себе си за презареждане и фокусиране върху индивидуалното благосъстояние.

#### Добри практики:

- Организиране на редовни екскурзии (тийм билдинг) за екипа за насърчаване на комуникацията и облекчаване на стреса
- Организиране на уелнес инициативи в офиса – уроци по танци

#### Инструменти:

- Да се планират дни „без срещи“ с цел фокусиране върху продуктивността
- Използване на споделени календари за синхронизиране на работата

#### Преодоляване на предизвикателства:

- Балансирането на грижите за деца по време на натоварените периоди с допълнителна външна помощ.

### Сърбия: Търговско-промишлена камара на Сърбия

Избягвайте дискусии, свързани с работата по време на почивките, за да си осигурите почивка.

Организирайте задачите по спешност и важност, като първо изпълнявате най-спешните

#### Добри практики:

- Мениджърите уважават свободното време на служителите по време на ваканции и ги търсят само в спешни случаи



- Колегите се заместват по време на отсъствие.

**Инструменти:**

- Блокирането на социални медии по време на работното време повишава фокуса.
- Използвайте бизнес календари, за да интегрирате неотложните семейни задължения в ежедневните планове.

**Преодоляване на предизвикателства:**

- Преодоляването на лична загуба беше улеснено чрез колективна подкрепа и определени правила за отпуск.

**Чешка република: Университет Ян Евангелиста Пуркине (УЈЕР)**



- Установете строги правила — без работа през почивните дни и ясно определено работно време.
- Правете редовни кратки почивки и планирайте лични хобита за релаксация..

**Добри практики:**

- Събития за семейства, като дни на отворените врати и спортни дейности, интегрират работата и личния живот.
- Гъвкаво работно време и опции за дистанционна работа, които отговарят на индивидуалните нужди

**Инструменти:**

- Семейните календари помагат за координиране на дейностите.
- Приложенията за блокиране на времето приоритизират задачите и управляват ефективно почивките.

**Преодоляване на предизвикателства:**

- ефективност.

**Австрия: ipcenter.at GmbH**



Балансирайте спешните задачи с важните дългосрочни цели чрез ясно планиране. Делегирайте отговорности, за да намалите стреса и да поддържате фокус върху елементи с висок приоритет.

**Добри практики:**

- Седмичните йога класове насърчават психическото и физическото здраве.
- Гъвкавите работни графици позволяват на служителите да се адаптират към личните ангажименти.

**Инструменти:**

- Инструменти за управление на проекти като Asana оптимизират времето.
- Фитнес тракерите насърчават редовната физическа активност през деня.

**Преодоляване на предизвикателства:**

- Справяне с размитите граници между работа и личен живот чрез отделяне на работни пространства и създаване на рутина

## Основни изводи на партньорите

**Границите имат значение:** Ясното разделение между работното и личното време е от решаващо значение за постигането на баланс.

**Гъвкавостта е ключова:** Организациите, предлагащи дистанционна работа или гъвкави графици, дават възможност на служителите да управляват ефективно своите задължения.

**Екипната работа подобрява баланса:** Средата за сътрудничество намалява индивидуалния стрес и подобрява морала на екипа.

**Уелнес инициативи:** Дейности като йога или екскурзии за екипа насърчават цялостното здравословно състояние и удовлетвореност.

## Заклучение

Като интегрирате тези правила в рутината си, можете да постигнете по-здравословен баланс между работа и личен живот, съобразен с вашите нужди.

IntegrAGE се ангажира да споделя различни гледни точки и да ви подкрепя в това продължаващо пътуване.

Ако се чувствате вдъхновени споделете този бюлетин с приятелите си!