

# Балансиран живот

## Съвети за управление на вашия професионален и личен живот

### Въведение

Добре дошли в бюлетина на IntegrAGE, посветен на споделянето на ценни съвети и добри практики за поддържане на здравословен баланс между професионалния и личния живот, особено подходящи за по-възрастни служители. В този брой сме събрали съвети и стратегии от партньорите по проекта, за да ви помогнем да се справите с предизвикателствата в постигане на баланс между професионалните и личните отговорности.

### Значение на баланса между работа и свободно време

Постигането на здравословен баланс между професионалния и личния живот е от решаващо значение за цялостното благосъстояние, удовлетворението от работата и продуктивността. За по-възрастни служители, които често имат допълнителни лични ангажименти и могат да се сблъскат с уникални предизвикателства, намирането на този баланс е особено важно. Чрез приоритизиране на грижата за себе си, поставяне на граници и приемане на ефективни стратегии можете да намалите стреса, да подобрите качеството си на живот и да се справите както в професионален, така и в личен план.

### Практики от партньорите по проекта

#### Образователен център за професионални и трудови умения

Нашите партньори от Образователен център за професионални и работни умения споделят своите лични съвети за поддържане на баланса между работата и личния живот, които са:

- Създайте списък с приоритетни ежедневни задачи, за да се съсредоточите върху тях
- Определете ясно работно време – начало и край на работния ден
- Правете кратки почивки на всеки час, за да сте свежи
- Отделяйте време за ежедневна физическа активност и практики за концентрация
- Уважавайте личното време като избягвате служебни разговори извън работно време
- Отбелязвайте важни празници заедно като рождени дни, празник на жената и др.
- Въведете гъвкав режим на работа от вкъщи за колегите, които не се чувстват добре

#### ipcenter.at GmbH, Австрия

Нашите партньори от ipcenter.at GmbH подчертават важността на включването на движението и редовните почивки през целия работен ден. Те също така подчертават необходимостта от

балансиране на спешни и важни задачи, делегиране на задачи, когато е необходимо, и открито общуване. Организацията дава следните съвети за поддържане на баланса между работата и личния живот, включително:

- Седмични занимания по йога за служители
- Гъвкави работни графици и опции за домашен офис
- Компенсация за работа извън официалното работно време

### **Българска търговско промишлена палата**

Българската търговско-промишлена палата споделя лични стратегии за поддържане на баланс между работа и личен живот, като:

- Излизане в обедна почивка и кратки разходки през работния ден
- Спиране прегледа на служебните имейли след работно време
- Участие в редовни упражнения и социални дейности
- Планиране на ваканционни дни предварително

Организацията също така изпълнява дейности за изграждане на екип и уелнес инициативи, като:

- Сезонни екскурзии и възможности за пътуване
- Уроци по танци и късен брънч за общуване между членовете на екипа
- Осигуряване на уелнес почивни дни за служителите

### **Association for Creative Development Slap, Хърватия**

Партньорите от асоциацията препоръчват:

- Предварително очертаване на работни задачи и лични ангажименти
- Използване на инструменти за управление на проекти за организиране на задачи и крайни срокове
- Определяне на конкретни часове за проверка и отговор на имейли
- Делегиране на задачи и научаване да казвате „не“, когато е необходимо

Организацията насърчава гъвкавото работно време и насърчава служителите да вземат дни за уелнес процедури.

### **Съвети и стратегии**

Ключови съвети и стратегии за поддържане на здравословен баланс между работа и личен живот:

1. Поставете граници: Установете ясни граници между работата и личното време и информирайте за тези граници колегите и семейството си.
2. Приоритизирайте задачите: Използвайте списъци със задачи и инструменти за управление на проекти, за да приоритизирате задачите си и да се съсредоточите върху най-важното.
3. Правете си почивки: Включете кратки почивки през работния си ден, за да останете свежи и да избегнете прегаряне. Използвайте това време, за да се разтегнете, да се разходите или за социални контакти.
4. Погрижете се за себе си: Отделете време за дейности, които насърчават вашето физическо и психическо благополучие, като упражнения, хобита и социални връзки.
5. Потърсете подкрепа: Не се колебайте да помолите за помощ, когато е необходимо, независимо дали става дума за делегиране на задачи на работа или разчитане на помощ от членове на семейството за изпълнение на лични ангажименти.

6. Възползвайте се от гъвкавостта: Възползвайте се от гъвкавите работни договорености, като например регулируеми графици или опции за дистанционна работа, за да управлявате по-добре баланса си работа-личен живот.

7. Откъснете се и презаредете: Когато си вземете почивка, напълно се откъснете от свързаните с работата дейности и използвайте това време, за да презаредите и да се съсредоточите върху личния си живот.

## Заклучение

Постигането на здравословен баланс между работа и личен живот е непрекъснат процес, който изисква усилия, планиране и самосъзнание. Чрез прилагане на стратегиите и най-добрите практики, споделени от нашите партньори по проекта, можете да предприемете стъпки към намирането на баланса, който работи най-добре за вас. Не забравяйте, че даването на приоритет на вашето благополучие и създаването на хармония между вашия професионален и личен живот е от съществено значение за дългосрочния успех и постигане на щастие. Насърчаваме ви да експериментирате с тези съвети и да намерите подхода, който отговаря на вашата ситуация. В IntegrAGE ние се ангажираме да подкрепяме нашите по-възрастни служители в стремежа им да постигнат баланс между професионалния и личния живот.

Ако имате някакви въпроси, притеснения или допълнителна информация за споделяне, моля, не се колебайте да се обърнете към посочените контактни данни – [projects@bcc1.bg](mailto:projects@bcc1.bg)