

ROVNOVÁHA MEZI PRACOVNÍM A SOUKROMÝM ŽIVOTEM A WELL-BEING



ROVNOVÁHA V PÉČI: PROČ NA NÍ V PRÁCI ZÁLEŽÍ



Výzva:



Nerovnoměrná péče = Vyšší riziko vyhoření



Řešení:



Rovnoměrná péče = Silnější rodiny a týmy

VYZKOUŠEJTE

Oslavujte drobné projevy péče a podpory



Dopřejte si krátkou pauzu na regeneraci

CŮRAM

DID YOU KNOW?

45%

Téměř 45 % lidí v EU poskytuje neplacenou péči – což má dopad na stres, duševní pohodu a pracovní výkon.



RYCHLÉ TIPY

- Plánujte úkoly s předstihem, abyste omezili stres na poslední chvíli
- Nastavte si jasnou pracovní dobu a přestávky
- Ozvěte se, pokud péče o blízké ovlivňuje vaše pracovní vytížení
- Dělejte si krátké regenerační přestávky
- Požádejte o pomoc, když ji potřebujete
- Podporujte kolegy s empatií a flexibilitou
- Využívejte dostupné zdroje – flexibilní pracovní dobu či podpůrné sítě



Podpora rovnoměrného pečovatelsví v práci zvyšuje pohodu, produktivitu a týmovou kulturu – pro šťastnější zaměstnance a silnější organizace.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Number: 101191544