

## БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТА И ЛИЧЕН ЖИВОТ И БЛАГОПОЛУЧИЕ



### БАЛАНС В ГРИЖИТЕ: ЗАЩО Е ВАЖЕН НА РАБОТНОТО МЯСТО:



Неравното разпределение на грижите = по-висок риск от прегаряне



Равното разпределение на грижите = по-силни семейства и екипи

### ОПИТАЙТЕ ТОВА ОЩЕ ДНЕС

Отпразнувайте малките стъпки за грижите и подкрепата



Направете си кратка здравословна почивка

### DID YOU KNOW?

45%

Близо 45% от хората в ЕС предоставят неплатена грижа, което влияе върху стреса, благополучието и работната ефективност.



### СЪВЕТИ

- Планирайте задачите си предварително, за да намалите стреса в последния момент
- Определяйте ясни работни часове и почивки
- Споделяйте, ако грижите влияят върху работното ви натоварване
- Правете кратки почивки за възстановяване
- Потърсете помощ, когато е необходимо
- Подкрепяйте колегите си с емпатия и гъвкавост
- Използвайте наличните ресурси – гъвкаво работно време и мрежи за подкрепа



**ПОДКРЕПАТА ЗА РАВНОПОСТАВЕНО УЧАСТИЕ В ГРИЖИТЕ НА РАБОТНОТО МЯСТО ПОДОБРЯВА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО, ПРОДУКТИВНОСТТА И ЕКИПНАТА КУЛТУРА – ЗА ПО-ЩАСТЛИВИ СЛУЖИТЕЛИ И ПО-СИЛНИ ОРГАНИЗАЦИИ.**

