



Work-life balance



Full-time škola, full-time práce, full-time volný čas a full-time spánek. Jak se z toho nezbláznit a všechno zvládnout (relativně) v klidu?

Aktivita - kvíz



CO JE WORK-LIFE BALANCE



Work-life balance znamená:

- **správnou prioritizaci mezi prací a volným časem.**
- **najít správný poměr mezi prací (případně školou) a zábavou.**

Jak na to?

Aneb jak zvládat pracovní stres a najít rovnováhu mezi pracovním a osobním životem

1. Plánování a organizace úkolů

Naplánujte si volný čas – poznačte si do diáře čas, který strávíte s rodinou a přáteli a další aktivity, které vám vrátí energii vydanou ve škole/práci, například sport. *(Sportu se rozhodně nevzdávejte, mimo jiné vás totiž nabije energií a zlepší vaši koncentraci).*

- **označte si aktivity podle priorit**
- **nechte si prostor na nečekané změny**
- **nechte si dostatečný prostor na přestávky mezi aktivitami** - potřebujete dobít baterky

Promyslete pořadí aktivit

- co všechno musíte během dne udělat?

Naplánujte si to tak, abyste nemuseli běhat po městě tam a zpátky, čímž ušetříte čas za zbytečné cesty.



Přestaňte dělat věci, které z vás vysávají energii a berou vám čas

např. přestaňte trávit čas v práci s kolegy, kteří se místo práce jen vybavují; své úkoly pak stihnete rychleji a zbude vám více času na příjemnější věci.



2. Delegace úkolů na ostatní kolegy, zaměstnance, členy rodiny

Naučte se přenechávat své úkoly lidem, kteří jsou kompetentní k jejich splnění, ať už se jedná o pracovní závazky, nebo osobní záležitosti.

Neuvažujte o sobě tak, že se vzdáváte úkolu, nebo utíkáte. Úkolu jste ze své strany věnovali dostatek potřebného času a díky delegování získáte čas k řešení dalších prioritních záležitostí.



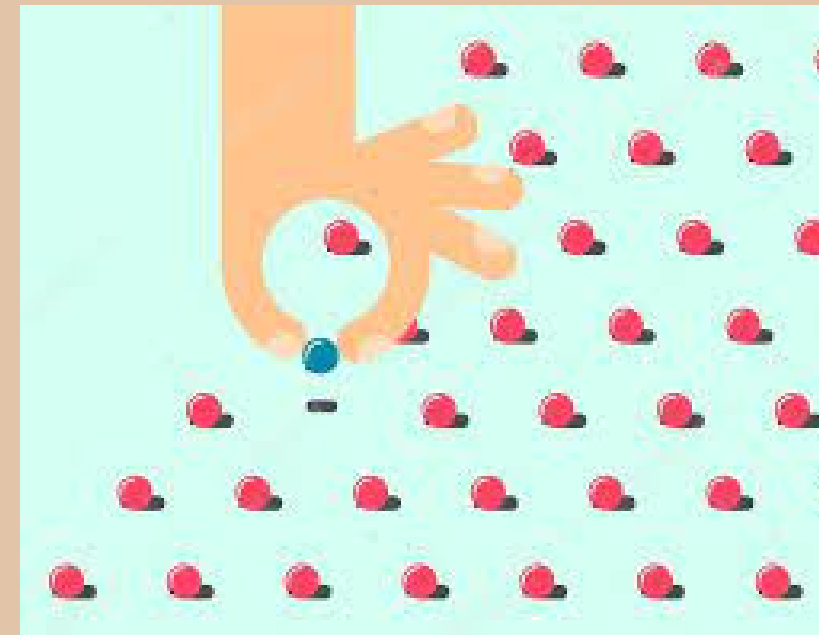
3. Odpočinek v pracovní době



- nedostatek odpočinku snižuje efektivitu a výkonnost.
- můžete používat techniku 25/5.
Pracujte soustředěně 25 minut a poté si dejte 5 minut volna.
- zvedněte se od pracovního místa, protáhněte se, zajděte na krátkou procházku nebo si jen odpočiňte.
- rozproudíte tělo, probudíte metabolismus, uklidníte hlavu. Můžete pracovat i v delších úsecích. Potřebujete pak delší pauzu: např. pracujete 90 minut a poté si dejte 15–30 minut odpočinku.

Další tipy

Přestaňte být perfekcionisté – všechno zkrátka perfektní nebude. Rozhodněte se, z čeho a kolik můžete slevit.



Soustředte se – multitasking je krásná věc, ale roztříští vám pozornost, takže věci, které děláte přes sebe, vám nakonec zaberou víc času, než kdybyste řešili jednu po druhé. (Př. *nepište pracovní e-maily na večeři s přáteli, nedomlouvejte si rande při psaní seminárky...*)

Spánkový režim -

- stanovte si pevný čas pro spaní a probuzení . Tělo se postupně přizpůsobí a zlepší se jeho schopnost regenerace.
- neporušujte tohoto režim ani o víkendech.

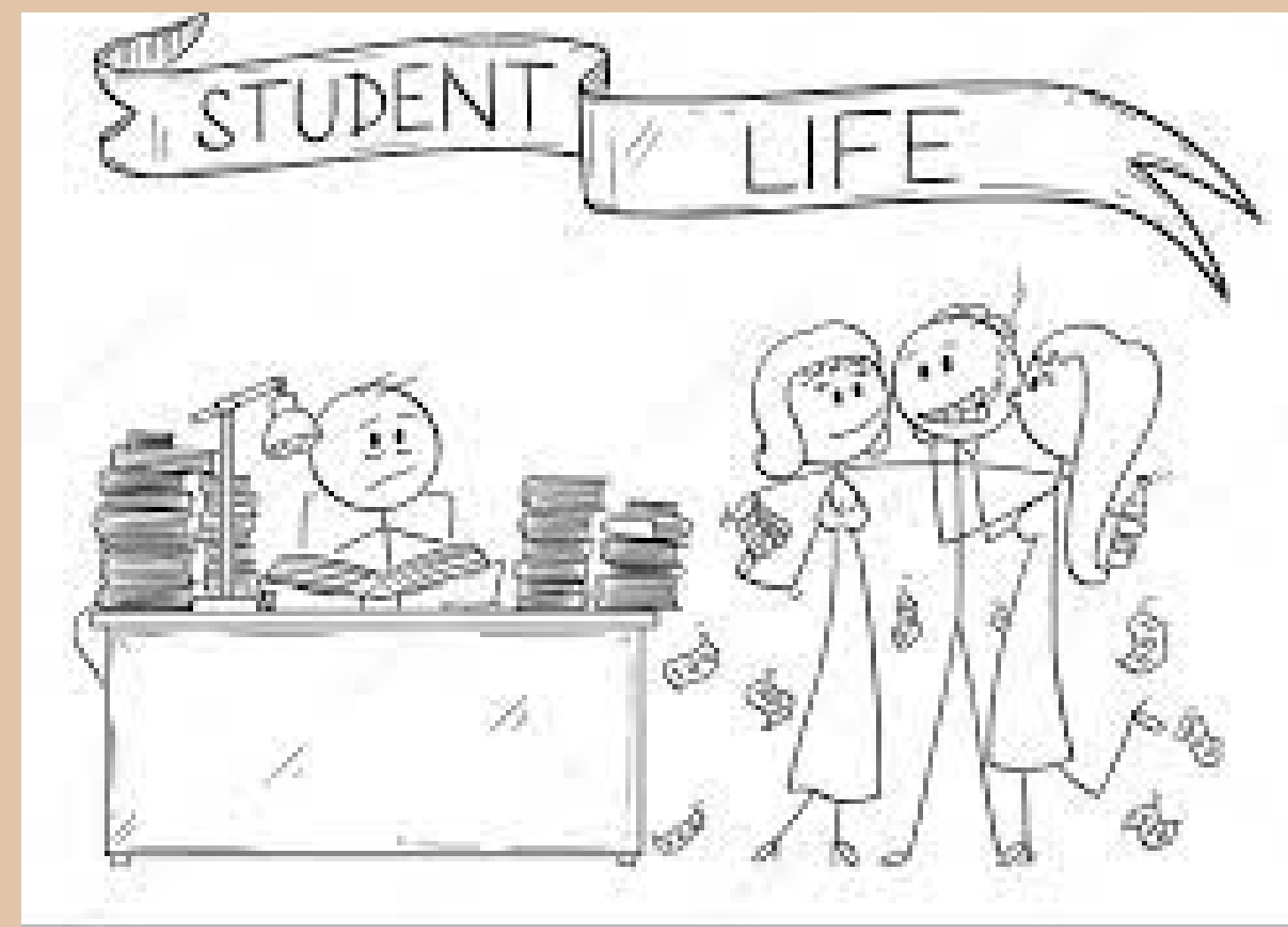
Osm hodin není jen vymyšlené číslo.



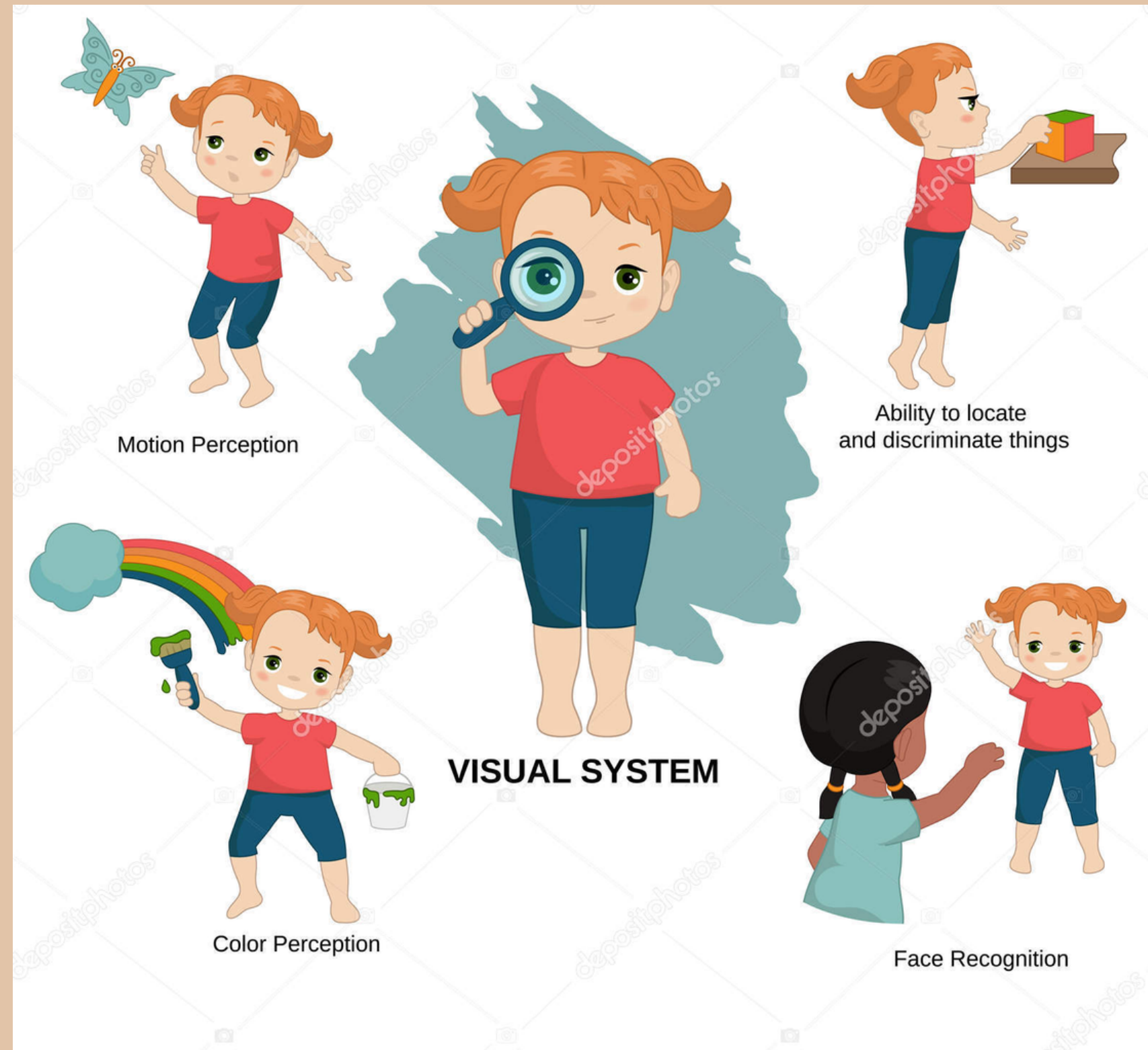
- minimalizujte vystavení se modrému světlu ve večerních hodinách (tzn. pohled do mobilních telefonů, tabletů, televizních obrazovek a počítačů. Modré světlo potlačuje tvorbu melatoninu, hormonu zodpovědného za regulaci spánku, a může vést k nespavosti.
- usínejte v tichu, tmě a na pohodlné posteli *(Už jste si koupili zatemňovací závěsy, nebo použili masku na oči jako v letadle?:-)*

TIME MANAGEMENT - aktivita

Práce nebo život



Aktivita - Vnímání



Any questions?



Mgr. Alena Habrová

učo 362732

Lektorka CŽV/CST CJV MU

Děkuji za pozornost!