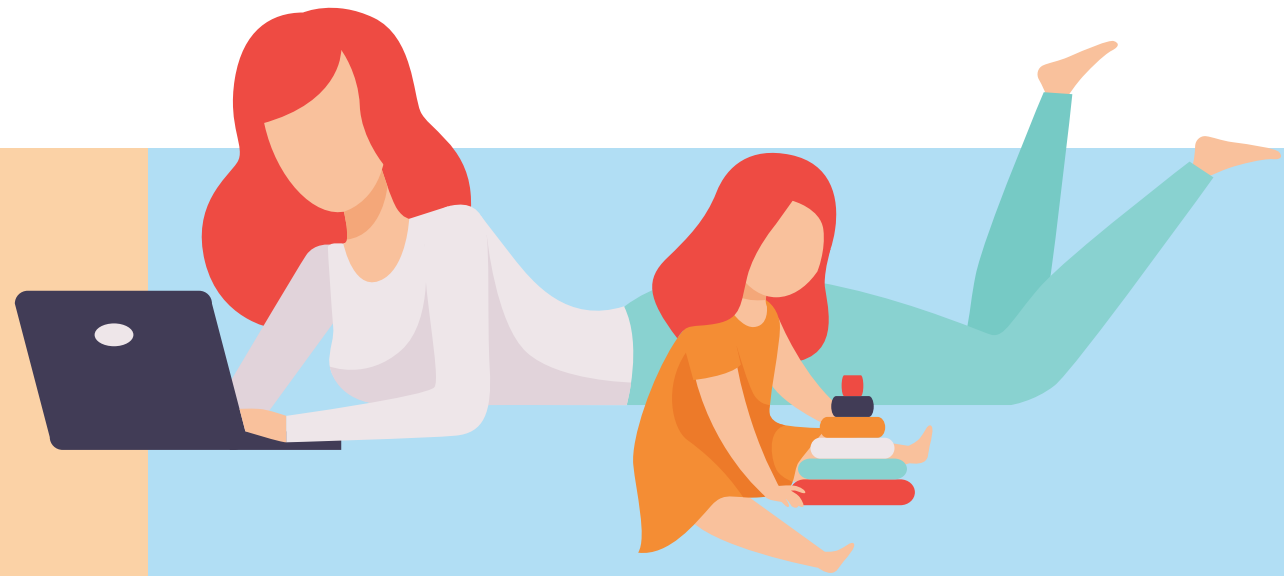




БАЛАНС ВІДДАЛЕНОЇ РОБОТИ, БАТЬКІВСТВА ТА ДОГЛЯДУ ЗА ДІТЬМИ

У сучасному мінливому світі праці, де робота з дому стала нормою, відкрийте для себе стратегії, які допоможуть успішно справлятися з обов'язками, пов'язаними з віддаленою роботою, вихованням дітей та доглядом за ними.



Переваги виховання дітей працюючи з дома:

- Більша гнучкість
- Зменшення стресу від поїздки на роботу
- Краще середовище
- Покращена інтеграція між роботою та особистим життям
- Свобода пересування

Проблеми виховання вдома:

- Проблеми вигорання
- Баланс між роботою та сім'єю
- Втома від відеоконференцій
- Розмиті межі



Варіанти догляду за дітьми та міркування:

- Зберігайте баланс і кордони
- Формуйте позитивні звички
- Ефективно спілкуйтеся

ПОРАДИ ЩОДО КЕРУВАННЯ ВІДДАЛЕНОЮ РОБОТОЮ МАЮЧИ ДІТЕЙ:

- Створіть спеціальну робочу зону
- Блокуйте сімейний час
- Встановіть основні правила
- Синхронізуйте графіки
- Залучайте дітей до роботи, коли це необхідно



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

«Підтримка Європейською Комісією випуску цієї публікації не означає схвалення вмісту, який відображає лише погляди авторів, і Комісія не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ньому».