



БАЛАНС РОБОТИ ТА ОСОБИСТОГО ЖИТТЯ



Баланс між роботою та особистим життям — це можливість поєднати всі аспекти нашого життя: дім і сім'ю, здоров'я та благополуччя, спільноту та кар'єру корисним і продуктивним способом.

1

Організація часу

2

Перерозподілити Домашні та сімейні потреби

3

Впровадити тайм-аути

4

Встановити межі

5

Постійно рефлексувати та вдосконалюватися

Виклики

- Вплив пандемії, перехід на роботу з дому та стирання кордонів.
- Збільшення навантажень і страх звільнень впливають на особисте життя.

