

Život u ravnoteži

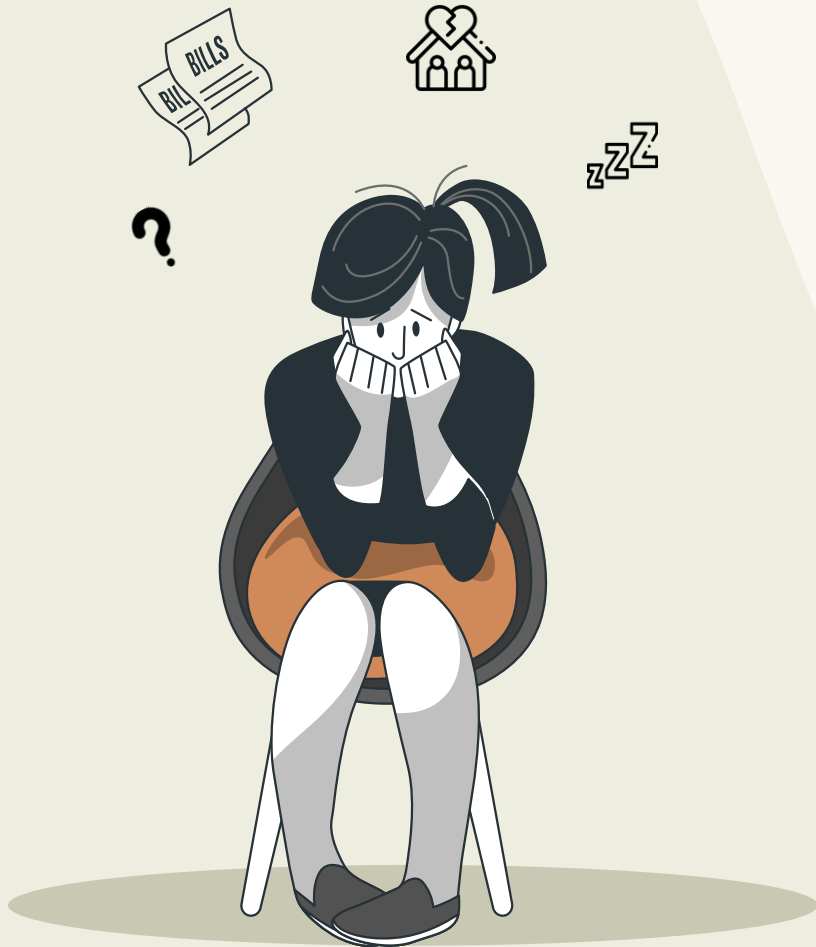
Harmonizacija privatnog i poslovnog života



Financira
Europska unija
NextGenerationEU

Ravnoteža u ruralnom poduzetništvu

Život i rad u istom prostoru



Rizik preopterećenosti i iscrpljenosti

Zamagljene granice posla i života

Socijalna izolacija

Konflikti

Ravnoteža u ruralnom poduzetništvu

Život i rad u istom prostoru

POSTAVLJANJE GRANICA I RASPOREDA

Planiranje obveza i
radnog vremena

DELEGIRANJE OBVEZA

Raspodjela obiteljskih i
poslovnih obaveza

PLANIRANJE ODMORA

Planirani predah i vrijeme
za obnovu energije



Fleksibilni radni modeli

DIGITALNI NOMADI

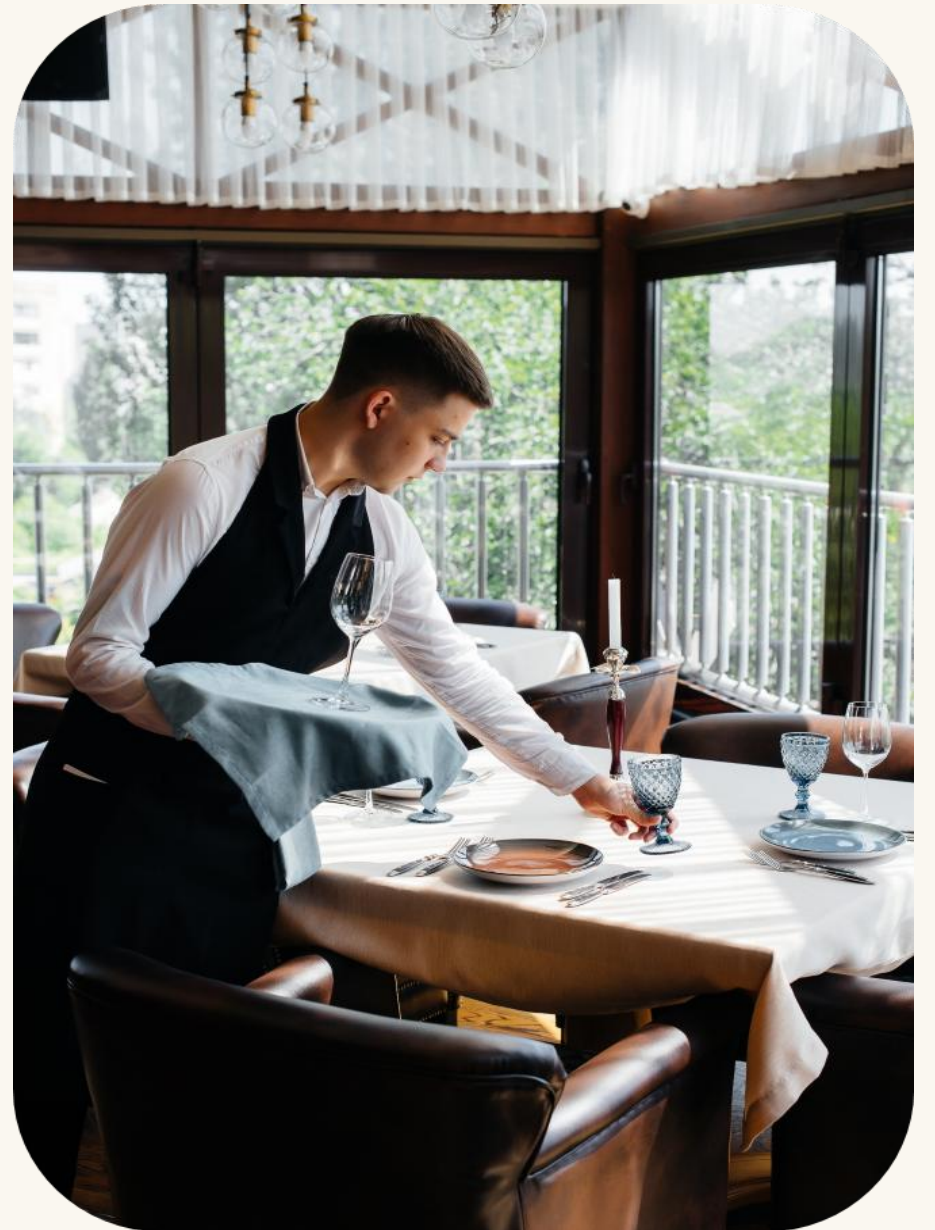
- Sloboda rada u pokretu
- Planiranje lokacije i uvjeta rada
- Potrebna snažna samodisciplina
- Zamagljene granice rada i odmora
- Rutina i fiksno radno vrijeme



Fleksibilni radni modeli

SEZONSKI RADNICI

- Razdoblja vrlo intenzivnog rada
- Duge i nepredvidive smjene
- Visok umor i povećan stres
- Rotacije i planirani slobodni dani
- Oporavak i odmor nakon sezone



Fleksibilni radni modeli

HIBRIDNI RAD

- Fleksibilnost rada od kuće i u uredu
- Lakše usklađivanje privatnih obaveza
- Bolja kontrola nad radnim vremenom
- Manje stresa i veća učinkovitost
- Smanjena fluktuacija zaposlenika



Kolaborativne zajednice

Co-living i co-working zajednice okupljaju skupine s potpuno različitim ritmovima života i posla.



KOMUNIKACIJA



PRAVILA



Briga o mentalnom zdravlju i prevencija burnout-a



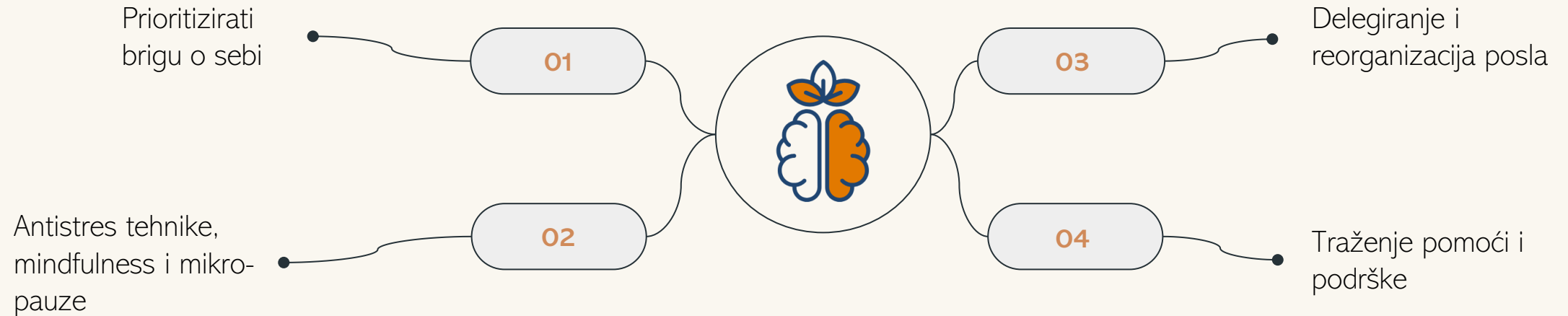
Rani znakovi

- Burnout se razvija postupno, a prvi signali su trajni umor, razdražljivost i gubitak motivacije za zadatke. Česte su glavobolje, napetost, problemi sa. Ako se ovi simptomi ignoriraju, mogu se javiti slabiji imunitet, cinizam i osjećaj emocionalne iscrpljenosti.

Posljedice

- Dovodi do pada produktivnosti i otežane koncentracije. Pojavljuje se odugovlačenje, povlačenje iz društva i zanemarivanje vlastitih potreba. Sve teže održavanje tempa.

Briga o mentalnom zdravlju i prevencija burnout-a



Kultura odmora

Mijenjanje mentaliteta “non-stop” rada

Posljedice kulture “stalne zaposlenosti”

- Stvaranje kontra efekta

Promjena kreće od vrha

- Odmor kao **investicija, ne lijenost**
- Ulaganje u dugoročnu održivost





Google

Prostor za odmor i
neformalno druženje



LL Bean

Vanjski ured



Akin Gump, Houston

Teretana i prostor za
dnevni odmor



Upravljanje vremenom

Alati i strategije za održiv dnevni ritam

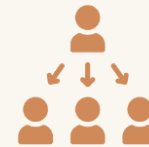
Postavljanje prioriteta

Eisenhowerova matrica, fokus na zadatke s najvećim učinkom ili kratkim rokovima, veliki projekti na manje korake, jasni i realni rokovi



Dijeljenje odgovornosti

Prepoznavanje zadataka koje mogu obaviti drugi, prenijeti očekivanja i ovlasti, ravnomjerno raspodijeliti obaveze



Upravljanje vremenom

Najvažnije zadatke u obavljati u najproduktivnijim satima, koristiti time-blocking umjesto multitaskinga, redovite pauze, to-do liste



Digitalni alati

“Osobni asistent” koji može rasteretiti mozak od praćenja sitnica



Upravljanje vremenom

Digitalni alati

Aplikacije za projekte: Trello, Asana, Monday.com

Digitalni kalendari: Google Calendar, Outlook

Komunikacijski alati: Teams, Slack

Bilješke: Google Docs/Sheets, Notion

Praćenje vremena: RescueTime, Clockify

Softveri za automatizaciju

Roditeljstvo, skrb i karijera

Dvostruko opterećenje

Odgovornost prema
obitelji i poslu



Niži prihodi i manji doprinosi

Manje sati i niže stope plaće
smanjuju ukupnu zaradu i
uplate u sustav



Prekidi karijere

Uz skraćeni rad i sporije
napredovanje, češće pogađa
žene

Veći rizik siromaštva u starijoj dobi

Kumulativne razlike tijekom
karijere vode do nižih mirovina

Inkluzivni pristupi zapošljavanja

- a) Fleksibilno radno vrijeme
 - b) Rad na daljinu ili hibridno
 - c) Skraćeno radno vrijeme i *job-sharing*
 - d) Dodatne pogodnosti
-
- Fleksibilnost značajno povećava lojalnost, zadržava talentirane zaposlenike i smanjuje rodni jaz.

“The key is not to prioritize what’s on your schedule, but to schedule your priorities.”

– Stephen R. Covey