**Training Fiche**

| **Τίτλος** | **Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και κοινωνικά δικαιώματα των γυναικών** | |
| --- | --- | --- |
| **Λέξεις-κλειδιά (μετα-ετικέτες)** | **Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, κοινωνικά δικαιώματα, οικογένεια, εργασία, κοινές ευθύνες** | |
| **Παρέχεται από** | **Demostene Centro Studi** | |
| **Γλώσσα** | **Ελληνικά** | |
| **Στόχοι / Σκοποί / Μαθησιακά αποτελέσματα** | **Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας θα είστε σε θέση να:**   1. **Κατανοήστε την έννοια της ισορροπίας επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και την ιδιαίτερη σημασία της για τις γυναίκες** 2. **Γνωρίστε τα κοινωνικά δικαιώματα των γυναικών όσον αφορά την ανακατανομή των ευθυνών του σπιτιού και της φροντίδας** 3. **Μάθετε μια εύκολη μέθοδο για να δημιουργήσετε μια νέα ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής που λειτουργεί για εσάς** 4. **Λάβετε χρήσιμες και πρακτικές συμβουλές για να βελτιώσετε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής** | |
| **Περιοχή προετοιμασίας: (Επιλέξτε ένα)** | | |
| Επαγγελματικές, επιχειρηματικές και εργασιακές ικανότητες | |  |
| Ψηφιακές δεξιότητες | |  |
| Προσωπική, κοινωνική και υγειονομική ενδυνάμωση | | **X** |
| **Περιγραφή** | Σε αυτή την ενότητα θα καταλάβουμε τι είναι η ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και γιατί είναι σημαντική ειδικά για τις γυναίκες που πολύ συχνά φέρουν το μεγαλύτερο μέρος των οικιακών και οικογενειακών ευθυνών φροντίδας, κυρίως λόγω μιας στερεότυπης αντίληψης του ρόλου τους στην κοινωνία. Θα δούμε πώς μια δικαιότερη κατανομή αυτών των ευθυνών μεταξύ πολλών κοινωνικών παραγόντων είναι απαραίτητη για να αποτρέψει τις γυναίκες από το να πρέπει να επιλέξουν μεταξύ οικογένειας και εργασίας.  Θα δούμε επίσης ποια είναι τα κοινωνικά δικαιώματα των γυναικών που προορίζονται για τη διευκόλυνση της συμμετοχής τους στην αγορά εργασίας και θα ανακαλύψουμε ποιες είναι οι στρατηγικές και οι πρακτικές που μπορούν να υιοθετηθούν για τον καλύτερο συνδυασμό της εργασίας με άλλες πτυχές της ζωής. | |
| **Ευρετήριο περιεχομένου** | **Ενότητα 1: The basic concepts of work-life balance**  **Μέρος 1:** Τι είναι η ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής  **Μέρος 2:** Γιατί είναι σημαντικό να διατηρείτε μια καλή ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής  **Μέρος 3:** Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ή ενσωμάτωση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής  **Ενότητα 2: Work-life balance for women and the social rights**  **Μέρος 1:** Η σημασία της ισορροπίας επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για τις γυναίκες  **Μέρος 2** Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και κοινωνικά δικαιώματα των γυναικών  **Μέρος 3:** Κοινές Ευθύνες  **Ενότητα 3: Strategies and tips to improve your work-life balance**  **Μέρος 1:** Η στρατηγική των 3 βημάτων  **Μέρος 2:** Πρακτικές συμβουλές για καλύτερη ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής  **Μέρος 3:** Συμπεράσματα | |
| **ανάπτυξη περιεχομένου** | **Ενότητα 1: Οι θεμελιώδεις έννοιες της ισορροπίας επαγγελματικής και προσωπικής ζωής**  **Μέρος 1: What is work-life balance**  Η ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ορίζεται συνήθως ως ο χρόνος που αφιερώνουμε στη δουλειά σε σύγκριση με τον χρόνο που αφιερώνουμε για οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις, αλλά και για την υγεία και την επιδίωξη των προσωπικών μας συμφερόντων.  Με άλλα λόγια, η ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής αναφέρεται στην ικανότητά μας να εξισορροπούμε την προσωπική σφαίρα με την επαγγελματική προκειμένου να διατηρήσουμε μια ισορροπία που διασφαλίζει την ψυχοσωματική μας ευεξία.  **Μέρος 2: Why it is important to maintain a good work-life balance**  Τον τελευταίο καιρό, το ζήτημα της ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής έχει γίνει δημοφιλές θέμα, ειδικά μετά την αυξανόμενη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών στον χώρο εργασίας λόγω των συνεπειών της πανδημίας Covid-19 και της ανάγκης να εργάζεσαι από το σπίτι. Αυτό έχει κάνει τα όρια μεταξύ ιδιωτικής και επαγγελματικής ζωής όλο και πιο δυσδιάκριτα, τόσο από άποψη χρόνου όσο και χώρου εργασίας.  Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η διατήρηση μιας καλής ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής έχει γίνει ακόμη πιο σημαντική επειδή είναι πάνω απ' όλα θέμα σωματικής και ψυχικής υγείας.  Μάλιστα, αρκετές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει πώς η υπερβολική εργασία μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές ύπνου και μνήμης, κατάθλιψη, διαβήτη, καρδιοκυκλοφορικές παθήσεις, εγκεφαλικό.  Ακόμη και χωρίς να φτάσουμε στις πιο σοβαρές συνέπειες για την υγεία, ο κίνδυνος να φτάσει κανείς σε κατάσταση εξουθένωσης είναι σε κάθε περίπτωση πολύ υψηλός, πράγμα που σημαίνει κατάσταση πλήρους ψυχοσωματικής εξάντλησης λόγω χρόνιου στρες που σχετίζεται με το εργασιακό πλαίσιο.  Σημαίνει ότι η βελτίωση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι ζωτικής σημασίας όχι μόνο για τη βελτίωση του γενικού επιπέδου ευεξίας, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών, συναισθηματικών και ψυχικών, αλλά και για τη μείωση του άγχους και τη βελτίωση της παραγωγικότητας.  **Μέρος 3: Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής ή ενσωμάτωση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής**  Δεν υπάρχει ενιαία ερμηνεία της έννοιας της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Ορισμένοι, μάλιστα, εστιάζουν στην ιδέα της ίσης κατανομής των πόρων που θα αφιερωθούν στην οικογενειακή και επαγγελματική ζωή (από άποψη χρόνου, ενέργειας, βαθμού ικανοποίησης). Σε αυτόν τον ορισμό δίνεται έμφαση στον διαχωρισμό της προσωπικής σφαίρας από την εργασιακή σφαίρα και οι δύο σφαίρες φαίνεται να βρίσκονται σε αντίθεση μεταξύ τους στον ανταγωνισμό για την εποχή μας.  Σε άλλες πιο πρόσφατες ερμηνείες, ωστόσο, προτιμούμε να μιλάμε για ενσωμάτωση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, για να τονίσουμε ότι δεν πρόκειται για ξεχωριστές και αντίθετες πτυχές της ζωής, αλλά για πτυχές που μπορούν να είναι σε συνέργεια μεταξύ τους και ότι αν συνδυαστούν αρμονικά, η καθεμία συμβάλλει στην την ευημερία του ατόμου. Από γραφική άποψη, αυτή η προσέγγιση ενσωμάτωσης επαγγελματικής και προσωπικής ζωής θα μπορούσε να αναπαρασταθεί από ένα διάγραμμα Venn, όπως το παρακάτω.    Σε κάθε περίπτωση, και οι δύο προσεγγίσεις, αυτή της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και αυτή της ένταξης επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, αντιπροσωπεύουν την προσπάθεια αποτελεσματικής διαχείρισης των διαφόρων ευθυνών και καθηκόντων της εποχής μας. Η μοναδική φύση της ζωής μας, που αποτελείται από μεταβαλλόμενες ευθύνες και διαφορετικές φιλοδοξίες σημαίνει ότι δεν υπάρχει ένας κανόνας που να ταιριάζει σε όλους.  Για τους ανθρώπους που αγωνίζονται να κρατήσουν την εργασία έξω από την προσωπική τους σφαίρα, όπως συμβαίνει με τους υπαλλήλους ιδιαίτερα στην εποχή της έξυπνης εργασίας, η υιοθέτηση μιας σαφέστερης στρατηγικής διαχωρισμού μεταξύ των δύο σφαιρών μπορεί να είναι πιο λειτουργική.  Για άλλους, ωστόσο, η πιο ολιστική προσέγγιση της ενσωμάτωσης επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, που φέρνει τη σφαίρα εργασίας πιο κοντά στην προσωπική, μπορεί να είναι πιο χρήσιμη, επιτρέποντάς τους να εκπληρώσουν τις καθημερινές τους υποχρεώσεις όταν τους είναι πιο άνετο και λειτουργικό.  Διορατικότητα!  Πότε γεννήθηκε ο όρος «ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής»;  Για να βρούμε την πρώτη εμφάνιση του αγγλικού όρου ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής πρέπει να πάμε πίσω στη δεκαετία του '70 -80. Εκείνη την εποχή, το Women's Liberation Movement στο Ηνωμένο Βασίλειο πάλευε για καλύτερες συνθήκες εργασίας και ωράριο για τις γυναίκες που θα τις βοηθούσαν να φροντίζουν τα παιδιά τους.  Χάρη σε αυτούς τους αγώνες, ο νόμος για την απασχόληση του 1980 εγγυάται στις γυναίκες ευέλικτο ωράριο εργασίας και άδεια μητρότητας, ώστε να προωθηθεί ένας καλύτερος συνδυασμός επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.  Σε αυτό ακριβώς το πλαίσιο κάνει την εμφάνισή της η αγγλική έκφραση work-life balance.  **Ενότητα 2: Work-life balance for women and the social rights**  **Μέρος 1: Η σημασία της ισορροπίας επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για τις γυναίκες**  Οι γυναίκες πολύ συχνά αναγκάζονται να επιλέξουν μεταξύ οικογένειας και εργασίας, και σε κάθε περίπτωση δυσκολεύονται περισσότερο να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να συμμετάσχουν στην αγορά εργασίας, εν μέρει λόγω προβλημάτων που σχετίζονται με τη συμφιλίωση με τις οικιακές υποχρεώσεις, και αυτό ισχύει ακόμη περισσότερο για της μητέρας. Για κοινωνικο-πολιτιστικούς λόγους, υπάρχει ακόμη μεγαλύτερη κοινωνική πίεση στις γυναίκες να αναλάβουν περισσότερες ευθύνες για την οικογενειακή φροντίδα και τις δουλειές του σπιτιού.  Παράλληλα με την αύξηση του αριθμού των παιδιών (αν και με ορισμένες διαφορές μεταξύ των διαφόρων ευρωπαϊκών χωρών), παρατηρείται μείωση του ποσοστού απασχόλησης, γεγονός που δείχνει ότι η κατάσταση της απασχόλησης των γυναικών εξακολουθεί να συνδέεται στενά με την οικογενειακή κατάσταση.  Η δυσκολία των γυναικών να έχουν πρόσβαση και να παραμείνουν στην αγορά εργασίας, ειδικά αν έχουν οικογένεια, είναι ακόμη πιο έντονη σε συνθήκες «διατομεακότητας» με άλλες συνθήκες, όπως η ζωή σε ένα αγροτικό πλαίσιο που προσφέρει λιγότερες ευκαιρίες από τα αστικά πλαίσια. από μεταναστευτικό υπόβαθρο, αναπηρία και άλλα προσωπικά χαρακτηριστικά.  **Μέρος 2 Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και κοινωνικά δικαιώματα των γυναικών**  Σε αυτήν την κατάσταση αντικειμενικής ανισότητας των συνθηκών που βιώνουν πολλές γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες, είναι απαραίτητο η πολιτική να παρέμβει με ad hoc μέτρα που τις υποστηρίζουν στην επίτευξη καλύτερης ισορροπίας όσον αφορά τις ευθύνες της οικογένειας και της φροντίδας, καθώς μόνο έτσι μπορεί το δυναμικό των γυναικών έχει τη δυνατότητα να εκφραστεί στην αγορά εργασίας και να παράγει οφέλη για το κοινωνικό σύνολο.  Αυτό σημαίνει ότι η φόρμουλα για ένα καλό επίπεδο ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για τις γυναίκες θα πρέπει να βασίζεται σε μια εξίσωση που συνδυάζει τα δικαιώματα για κοινές ευθύνες με την προσωπική ικανότητα διαχείρισης της εργασίας και της ιδιωτικής σφαίρας.  **Κοινές ευθύνες + προσωπική ικανότητα για ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής = επιτυχία και προσωπική ευημερία**  **Μέρος 3: Κοινές Ευθύνες**  Τα δικαιώματα κοινής ευθύνης είναι μια σειρά από παροχές και επιδοτήσεις που προβλέπονται από τη νομοθεσία σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και οι οποίες έχουν ενισχυθεί μέσω της πρόσφατης Ευρωπαϊκής Οδηγίας για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για γονείς και φροντιστές. Ειδικότερα, στόχος της οδηγίας είναι να ενθαρρύνει την καλύτερη κατανομή των ευθυνών περίθαλψης μεταξύ γυναικών και ανδρών.  Η νέα ευρωπαϊκή οδηγία εισάγει ελάχιστα κοινωνικά δικαιώματα όπως:   * **Άδεια πατρότητας**: τουλάχιστον 10 εργάσιμες ημέρες άδεια μετ' αποδοχών κατά τη γέννηση του παιδιού. * **Γονική άδεια**: ατομικό δικαίωμα τουλάχιστον 4 μηνών άδειας εκ των οποίων οι 2 πληρώνονται και δεν μεταβιβάζονται μεταξύ των γονέων. * **Άδεια φροντιστή**: οι εργαζόμενοι που φροντίζουν μέλη της οικογένειας που χρειάζονται φροντίδα ή υποστήριξη για σοβαρούς λόγους υγείας μπορεί να χρειαστούν 5 εργάσιμες ημέρες το χρόνο. * **Ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας**: εργαζόμενοι γονείς έως 8 ετών και άνω και οι φροντιστές έχουν το δικαίωμα να ζητήσουν τις ακόλουθες ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας:  1. Μειωμένο ωράριο εργασίας 2. Ευέλικτες ώρες εργασίας 3. Ευέλικτος χώρος εργασίας   Κοινές ευθύνες, ωστόσο, σημαίνει όχι μόνο τον καταμερισμό των καθηκόντων μεταξύ γονέων και άλλων μελών της οικογένειας, αλλά και τη συμμετοχή πολλών άλλων κοινωνικών παραγόντων, όπως δημόσιοι φορείς, μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί και εταιρείες.  *Συμβουλή! Να ελέγχετε πάντα ποια είναι τα οφέλη και οι επιδοτήσεις για ανατροφή των παιδιών που δικαιούστε (για παράδειγμα υπηρεσία σχολικής καντίνας, κουπόνια για βρεφονηπιακούς σταθμούς κ.λπ.) στην ενότητα ευημερίας του ιστότοπου της περιοχής σας ή του δήμου σας ή πηγαίνετε απευθείας στο γραφείο πρόνοιας της πόλης σας.*  **Ενότητα 3: Στρατηγικές και συμβουλές για να βελτιώσετε την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής**  ***Μέρος 1: Η στρατηγική των 3 βημάτων***  Σε αυτή την ενότητα θα σας καθοδηγήσουμε να δημιουργήσετε μια νέα ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, προσαρμοσμένης σε εσάς, μέσω μιας επαναξιολόγησης της τυπικής σας ημέρας και του τρόπου με τον οποίο ξοδεύετε τον χρόνο σας, με στόχο να σας επιτρέψουμε να ξοδέψετε τις ενέργειές σας στους στόχους που έχετε αγαπητέ, χωρίς να εγκαταλείπετε τις καθημερινές σας υποχρεώσεις.  Ετοιμος? Αρχή!   1. **Πάρτε το χρόνο σας και σκεφτείτε!**   Αφιερώνοντας χρόνο για να κατανοήσουμε πώς οι διάφορες πτυχές της καθημερινής μας ζωής επηρεάζουν η μία την άλλη είναι το πρώτο βήμα που απαιτείται για την ανάπτυξη μιας νέας ολοκλήρωσης μεταξύ της εργασίας και της ιδιωτικής ζωής που ανταποκρίνεται στις πραγματικές σας ανάγκες.  Όταν κάνετε μια παύση για να εξετάσετε την τρέχουσα κατάσταση της εργασίας και της προσωπικής σας ζωής, αναρωτηθείτε πώς νιώθετε για αυτό. Μερικές ερωτήσεις που μπορεί να σκεφτείτε είναι:  - Ξοδεύω αρκετό ποιοτικό χρόνο σε αυτό που πραγματικά θέλω;  - Αφιερώνω αρκετό χρόνο και ενέργεια σε ανθρώπους ή πράγματα που έχουν νόημα για μένα;  - Νιώθω ακόμα ευθυγραμμισμένος με τους επαγγελματικούς ή προσωπικούς μου στόχους; Γιατί ή γιατί όχι?  - Πού νιώθω περισσότερο κολλημένος; Τι με κάνει να νιώθω έτσι σε αυτή την κατάσταση;  ***Στην πράξη:*** *πάρτε ένα ημερολόγιο και προσπαθήστε να γράψετε σε καθημερινή βάση για τουλάχιστον 2-4 εβδομάδες τις δραστηριότητες που κάνετε, τα γεγονότα, πόσο χρόνο αφιερώνετε σε κάθε δραστηριότητα και πώς σας κάνουν να νιώθετε: τι σας δίνει ικανοποίηση και νόημα, τι Αντίθετα, σας μειώνει και αφαιρεί την πολύτιμη ενέργεια.*  *Καθώς συλλογίζεστε αυτές τις προσωπικές ερωτήσεις, η καταγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων σας σας βοηθά να προσδιορίσετε τομείς που πιστεύετε ότι χρειάζονται περισσότερες προσαρμογές. Τελικά, αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να ρίξετε περισσότερο φως στην τρέχουσα κατάσταση της ζωής σας.*  *Αφού συγκεντρώσετε αυτές τις πληροφορίες, μπορείτε να αρχίσετε να δίνετε προτεραιότητα στον χρόνο που αφιερώνετε καθημερινά σε δραστηριότητες που σας δίνουν τη μεγαλύτερη ικανοποίηση και συμβάλλουν στους στόχους σας.*  *Επαναξιολογήστε και βάλτε ξανά προτεραιότητες*  Μόλις έχετε μια καλύτερη ιδέα για το πού μπορεί να επηρεαστεί περισσότερο η ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, θα πρέπει να επαναπροσδιορίσετε τις προτεραιότητες και τους στόχους σας και να επαναξιολογήσετε τη συνολική σας προσέγγιση για να τους επιτύχετε. Κατά τη διάρκεια αυτού του βήματος, προσδιορίστε τι είναι πιο σημαντικό για εσάς και γιατί, αλλά επίσης σκεφτείτε εναλλακτικές για να τις ακολουθήσετε στη ζωή σας.  Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, μερικές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας είναι:  - Τι είναι πραγματικά σημαντικό για μένα και το κάνω αρκετά;  - Πού μπορώ να συμβιβαστώ; Που δεν μπορώ; Πού έχω κάνει πάρα πολλούς συμβιβασμούς;  - Ποιες είναι οι εναλλακτικές ενέργειες που μπορώ να κάνω για να βεβαιωθώ ότι αφιερώνω αρκετό χρόνο και ενέργεια στους στόχους και τις σχέσεις μου;  - Πού μπορώ να συνδυάσω τις ευθύνες μου ώστε να μπορώ να τιμήσω περισσότερες από μία ταυτόχρονα;  ***Στην πράξη*:**   1. *Γράψτε τη λίστα με τις επαναλαμβανόμενες καθημερινές σας εργασίες*   Να είστε ειλικρινείς και να παρακολουθείτε κάθε δραστηριότητα. Για παράδειγμα: πρωινό, ψώνια, περπάτημα στη δουλειά, απάντηση email, κ.λπ. Το κλειδί είναι να έχετε μια σαφή εικόνα του πώς περνάτε το χρόνο σας.   1. *Διαχωρίστε τα επείγοντα από τα σημαντικά*   Στη συνέχεια, πάρτε τη λίστα των εργασιών και ταξινομήστε τις ανάλογα με το επίπεδο επείγοντος και σημαντικού χαρακτήρα τους. Ο ευκολότερος τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι χρησιμοποιώντας το Eisenhower Matrix, ένα απλό πλέγμα τεσσάρων τετραγώνων που δημιουργήθηκε από τον πρώην πρόεδρο των ΗΠΑ Dwight D. Eisenhower.    Πάρτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες και τοποθετήστε τις μέσα στο πιο κατάλληλο κουτί.   1. *Δημιουργήστε το «ιδανικό» σας πρόγραμμα*   Μειώστε, απορρίψτε ή αναθέστε όσο το δυνατόν περισσότερες «επείγουσες και μη σημαντικές» εργασίες και, στη συνέχεια, δημιουργήστε ένα πρόγραμμα για την ιδανική εβδομάδα εργασίας σας.  Τι κάνεις διάφορες ώρες της ημέρας;  Συμβάλλει σε κάποιο μεγαλύτερο στόχο ή εξυπηρετεί μόνο στην επίλυση απρόβλεπτων;  Έχετε προγραμματίσει χρόνο για μη εργασιακές δραστηριότητες ή ελεύθερο χρόνο για πράγματα που σας αρέσουν;   1. *Δοκιμάστε το νέο πρόγραμμα δραστηριοτήτων για τουλάχιστον μια εβδομάδα*   Με το νέο πρόγραμμα στο χέρι, δεσμευτείτε για μια εβδομάδα. Είναι εφικτό; Μπορείς να το σεβαστείς;  Ίσως αυτό το καθήκον που αναθέσατε θα έπρεπε να είχε απορριφθεί εντελώς ή να συνειδητοποιήσετε ότι αυτό που πιστεύατε ότι ήταν "επείγον" είναι στην πραγματικότητα ένα σημαντικό μέρος της νέας ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Θα χρειαστεί λίγος χρόνος για να βελτιώσετε τον τρόπο λειτουργίας του.   1. **Σκεφτείτε, βελτιώστε και δοκιμάστε ξανά**   Όποια ενέργεια κι αν αποφασίσετε να κάνετε για να δημιουργήσετε μια καλή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, πρέπει να γνωρίζετε ότι πιθανότατα θα χρειαστεί να συνεχίσετε να την τελειοποιείτε με την πάροδο του χρόνου. Οι μεγάλες αλλαγές στη ζωή μπορεί να χρειαστούν χρόνο, επομένως ο προβληματισμός σχετικά με την προσέγγιση που ακολουθείτε και η περιοδική βελτίωση της θα είναι πιθανότατα αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας.  **Μέρος 2: Πρακτικές συμβουλές για μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής**  Όποια και αν είναι η κατάσταση της εργασίας και της ζωής σας, υπάρχουν μερικές γενικές αρχές και κανόνες που είναι πολύ χρήσιμο να έχετε υπόψη σας όταν προσπαθείτε να δημιουργήσετε μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για εσάς. Εδώ είναι οι συστάσεις μας:  *#1 Μάθετε να λέτε «όχι»!*  Μάθετε να λέτε όχι σε δεσμεύσεις, αιτήματα, εκδηλώσεις και δραστηριότητες που δεν σας «τρέφουν» και που δεν συμβάλλουν στους στόχους σας. Δεν έχει να κάνει με το να είσαι εγωιστής, αλλά με την αυτογνωσία και την επιθυμία να διατηρήσεις την ισορροπία σου για να ζήσεις σε αρμονία με τον εαυτό σου.  *#2 Ζητήστε βοήθεια και μάθετε να εκχωρείτε!*  Είναι σημαντικό να στραφείτε προς τα έξω διαπραγματευόμενοι με τους διαφορετικούς ηθοποιούς: σύζυγο, παππούδες, παιδιά (αν είναι αρκετά μεγάλα), αφεντικό, συναδέλφους, συνεργάτες, φίλους.  Εάν ζείτε με κάποιον, το να μοιράζεστε τις δουλειές του σπιτιού είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να μειώσετε τον φόρτο εργασίας.  Η μεγαλύτερη δυσκολία είναι συχνά η έλλειψη ανοιχτής αντιπαράθεσης με τους διάφορους παράγοντες του συστήματος. Η αντιπαράθεση, η επικοινωνία και η διαπραγμάτευση αποτελούν τον μόνο τρόπο για να βρεθεί κοινό έδαφος για μια καλύτερη συνδιαλλαγή.  *#3 Σεβαστείτε τον προσωπικό σας χρόνο και βάλτε τα όρια!*  Δώστε στον προσωπικό σας χρόνο την ίδια βαρύτητα και προτεραιότητα που δίνετε στη δουλειά. Απενεργοποιήστε το smartphone και τον υπολογιστή σας όταν γευματίζετε ή περνάτε χρόνο με την οικογένεια ή τους φίλους σας. Ομοίως, ζητήστε από τους φίλους ή την οικογένειά σας να μην διακόπτουν την εργάσιμη ημέρα σας, εκτός εάν πρόκειται για έκτακτη ανάγκη.  *#4 Κάντε μικρές αλλαγές κάθε φορά*  Όταν προσπαθείτε να κάνετε αλλαγές στην καθημερινή σας ρουτίνα, είναι εύκολο να πέσετε στον πειρασμό να θέσετε στόχους που είναι πολύ φιλόδοξοι και μη ρεαλιστικοί, με κίνδυνο να ματαιώσετε τις καλές μας προθέσεις. Επομένως, κατά την εφαρμογή νέων καλών συνηθειών, συνιστάται:   1. Ξεκινήστε με μικρές αλλαγές που φέρνουν μια μικρή βελτίωση στην ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής 2. Να είστε όσο πιο σταθεροί γίνεται στη νέα συνήθεια 3. Ξεκινήστε να εφαρμόζετε τις συνήθειες που μπορούν να οριστούν ως «κλειδί λίθοι» ή εκείνες που μπορούν να έχουν κινητήρια επίδραση στους άλλους που θέλετε να εφαρμόσετε: για παράδειγμα, εάν έχετε θέσει ως στόχο να υιοθετήσετε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής και επομένως σκοπεύετε να κάνετε σωματική δραστηριότητα, τρώτε καλύτερα, κοιμάστε περισσότερο και είστε πιο παραγωγικοί στη δουλειά, τότε μπορεί να είναι αρκετό να ξεκινήσετε κάνοντας απλώς κάποια άσκηση για να τονώσετε και άλλες καλές συνήθειες.   *#5 Ψάξτε για ευέλικτες συνθήκες εργασίας*  Συχνά η πίεση του να είμαστε σωματικά «στη δουλειά» μας οδηγεί να δουλεύουμε πάρα πολύ και να χάνουμε την ισορροπία που αναζητούμε.  Αν και δεν είναι καθόλου τέλειο, η απομακρυσμένη εργασία ή το ευέλικτο ωράριο σάς επιτρέπει να εργάζεστε όπως σας ταιριάζει, να προγραμματίζετε την ημέρα σας με βάση το τι πρέπει να κάνετε και να έχετε χρόνο για δραστηριότητες που έχουν νόημα για εσάς.  *#6 Αφήστε την τελειομανία*  Ένα μεγάλο μέρος αυτού που μας οδηγεί στην υπερκόπωση και σε συμβιβασμούς της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι η ανάγκη να κάνουμε το καλύτερο δυνατό έργο. Αλλά πάνω από όλα είναι η καταναγκαστική πεποίθηση ότι, αν δεν δεσμευτούμε πέρα από τις προσδοκίες, θα αποτύχουμε, θα τιμωρηθούμε ή ακόμη και θα χάσουμε τη δουλειά μας.  Το πρόβλημα είναι ότι οι τελειομανείς βλέπουν τα λάθη ως προσωπικές αποτυχίες, παρά ως φυσικό μέρος της μάθησης και της ανάπτυξής μας, και είναι πιθανό να πέσουν θύματα μιας από τις δύο κακές συνήθειες:  - Αναβλητικότητα από φόβο μήπως δεν μπορέσουμε να ολοκληρώσουμε την εργασία στο επίπεδο που περιμένουμε από τον εαυτό μας.  - Υπερετοιμασία για την πεποίθηση ότι για να γίνει η δουλειά πρέπει να δουλέψουμε σκληρότερα από το αναμενόμενο  Για να σπάσουν τον κύκλο της τελειομανίας, ορισμένοι ψυχολόγοι συμβουλεύουν:   1. Γίνετε πιο συνειδητοποιημένοι αυτού του αρνητικού διαλόγου με τον εαυτό σας και να είστε πιο συμπονετικοί με τον εαυτό σας 2. Αφιερώστε χρόνο για να καταλάβετε εάν οι στόχοι και οι προσδοκίες που έχετε θέσει στον εαυτό σας είναι πραγματικά εφικτές 3. Μιλήστε σε κάποιον για παράλογους φόβους αποτυχίας   *#7 Εστιάστε σε μία εργασία τη φορά*  Η εστίαση σε μία εργασία κάθε φορά θα σας επιτρέψει να την ολοκληρώσετε πιο γρήγορα και με λιγότερα λάθη. Δώστε στον εαυτό σας τον κατάλληλο χρόνο και επικεντρωθείτε για να καταβάλετε περισσότερη προσπάθεια για την επίτευξη των στόχων και των προτεραιοτήτων σας.  *#8 Αποσύνδεση!*  Έχετε ακούσει ποτέ για το δικαίωμα αποσύνδεσης;  Συνοπτικά: όταν δουλεύεις δουλεύεις και όταν τελειώνεις... τελείωσες! Ειδικά για όσους κάνουν έξυπνη εργασία, είναι σημαντικό να τραβήξετε μια γραμμή: το να είστε στο σπίτι δεν αποτελεί δικαιολογία για να είστε πάντα συνδεδεμένοι και διαθέσιμοι 24 ώρες την ημέρα.  Εδώ είναι μερικές συμβουλές:   1. Επιβληθείτε να μην χρησιμοποιείτε οθόνες πριν πάτε για ύπνο: η χρήση του smartphone ή του υπολογιστή σας πριν πάτε για ύπνο καθυστερεί το βιολογικό ρολόι του σώματός σας, πράγμα που σημαίνει ότι είναι πιο δύσκολο να αποκοιμηθείτε ή να φτάσετε στην κατάσταση REM του βαθύτερου και πιο ξεκούραστου ύπνου. Προσπαθήστε να καθιερώσετε τον κανόνα της μη χρήσης οθονών εντός 2 ωρών από το να πάτε για ύπνο 2. Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του smartphone σας: Το να ξυπνάτε με το τηλέφωνό σας γεμάτο ειδοποιήσεις ή να βομβαρδίζεστε συνεχώς με email, συνομιλίες, μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή κλήσεις σημαίνει ότι ποτέ δεν είστε πραγματικά «άνεργοι». Μπορείτε να τα απενεργοποιήσετε εντελώς ή να τα αλλάξετε σε λειτουργία σίγασης. 3. Βρείτε άλλες πηγές για τα νέα ή τις πληροφορίες σας: πολλοί από εμάς πέφτουμε στην παγίδα της ανάγκης να νιώθουμε ενημερωμένοι για όλα όσα συμβαίνουν στον κόσμο. Αλλά ο κύκλος των ειδήσεων δεν σταματά ποτέ και η προσπάθεια να καλυφθεί οδηγεί σε υπερφόρτωση πληροφοριών και αυξημένο χρόνο που αφιερώνεται μακριά από δραστηριότητες «εκτός εργασίας». Για να ανακτήσετε την ισορροπία, προσπαθήστε να βρείτε πηγές «αργών ειδήσεων», όπως βιβλία και περιοδικά, που δεν σας κάνουν να νιώθετε ότι πάντα χάνετε κάτι.   **Μέρος 3: Συμπεράσματα**  Αφού κατανοήσουμε τι είναι η ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, γιατί είναι σημαντική για τη ζωή μας και ποιες στρατηγικές μπορούμε να εφαρμόσουμε, είναι πάντα καλό να θυμόμαστε ότι η ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής δεν είναι μια κατάσταση που επιτυγχάνεται μια για πάντα. Αντίθετα, είναι ένα μονοπάτι, μια ισορροπία που πρέπει να αποκαθίσταται κάθε φορά που υπάρχουν αλλαγές ή αλλάζουν οι ανάγκες μας.  Στην πραγματικότητα είναι μια διαρκώς εξελισσόμενη διαδικασία, επηρεασμένη από τα στάδια της ζωής, την ηλικία, τη γενιά, τα κίνητρα και τις αξίες ενός ατόμου.  Είναι αλήθεια, ωστόσο, όπως υποστηρίζουν διάφορες ψυχολογικές θεωρίες, ότι όσο μεγαλύτερη είναι η παρουσία και η επένδυση σε διαφοροποιημένους τομείς της ύπαρξής μας, τόσο μεγαλύτερη είναι η συνολική ποιότητα της ζωής μας και κατά συνέπεια η ευημερία μας. Για αυτό, πρέπει να πειραματιστούμε σε διαφορετικούς τομείς, και όχι μόνο στον εργασιακό ή οικογενειακό. | |
| **Glossary (5 glossary terms)** | - **Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής**: ο χρόνος που αφιερώνουμε στη δουλειά σε σύγκριση με αυτό που αφιερώνουμε στις οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις, αλλά και στην υγεία και την επιδίωξη των προσωπικών μας συμφερόντων.  - **Έξυπνη εργασία (ή ευέλικτη εργασία)**: είναι ένας ιδιαίτερος τρόπος εκτέλεσης της εργασιακής απόδοσης που εισάγεται για τη βελτίωση της παραγωγικότητας και το συνδυασμό των χρόνων ζωής και εργασίας, χωρίς ακριβείς περιορισμούς χρόνου και τόπου και με τη βοήθεια τεχνολογικών εργαλείων ;  - **Burnout**: κυριολεκτικά εξάντληση, υποδηλώνει το άγχος που βιώνεται στην εργασία που καθορίζει μια ψυχοσωματική και συναισθηματική φθορά.  - **Προτεραιότητα**: εκχώρηση προτεραιότητας σε μια σειρά αντικειμένων, συμβάντων ή παρόμοιων  - **Διατομεακότητα**: επικάλυψη (ή «τομή») διαφορετικών κοινωνικών ταυτοτήτων και πιθανή ιδιαίτερη διάκριση, καταπίεση ή κυριαρχία τους. | |
| **Αυτοαξιολόγηση (ερωτήματα και απαντήσεις πολλαπλών επιλογών)** | 1. Τι είναι η ισορροπία της επαγγελματικής ζωής;  **α) μια κατάσταση ισορροπίας και ικανοποίησης κατά την οποία οι εργασιακές ανάγκες συμβιβάζονται με τις προσωπικές και τις ιδιωτικές·**  β) μια κατάσταση τέλειας ισορροπίας μεταξύ του αριθμού των ωρών που αφιερώνουμε στη δουλειά και εκείνων που αφιερώνουμε στην οικογένεια.  γ) μια μέθοδο για την αύξηση της παραγωγικότητας της εργασίας.  2. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της ισορροπίας της επαγγελματικής ζωής και της ενσωμάτωσης της επαγγελματικής ζωής;  α) Το πρώτο ισχύει μόνο για τους εργαζόμενους ενώ το δεύτερο ισχύει για όσους εργάζονται ανεξάρτητα.  **β) Η πρώτη εστιάζει στην ισορροπία ως ίση κατανομή μεταξύ των διαφόρων πτυχών της ζωής, ενώ η δεύτερη εστιάζει περισσότερο στον ευέλικτο συνδυασμό εργασίας και ιδιωτικής ζωής.**  γ) Είναι δύο όροι που εκφράζουν την ίδια έννοια.  3. Τι είναι οι κοινές ευθύνες όσον αφορά τα κοινωνικά δικαιώματα των γυναικών;  α) Μια πιο δίκαιη κατανομή της οικιακής εργασίας και της οικογενειακής φροντίδας στο ζευγάρι  **β) Δικαιότερη κατανομή της οικιακής εργασίας και της οικογενειακής φροντίδας μεταξύ των διαφόρων κοινωνικών παραγόντων**  γ) τη δυνατότητα να ζητάμε βοήθεια κατά καιρούς στα άτομα που βρίσκονται κοντά μας  4. Τι δεν είναι η μήτρα του Αϊζενχάουερ;  **α) ένα εργαλείο μαθηματικού υπολογισμού**  β) μια μήτρα 4 τεταρτημορίων που εφευρέθηκε από τον Πρόεδρο των ΗΠΑ D. Eisenhower  γ) ένα διάγραμμα που μπορεί να μας βοηθήσει να κατηγοριοποιήσουμε και να ιεραρχήσουμε τις δραστηριότητες που πρέπει να πραγματοποιήσουμε κατά επείγουσα ανάγκη και σημασία  5. Για να βελτιώσετε την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής σας ζωής, συνιστάται να.  α) Προσπαθήστε να κάνετε όσο το δυνατόν λιγότερα πράγματα για να έχετε περισσότερο ελεύθερο χρόνο  β) Χρησιμοποιήστε περισσότερο τα ψηφιακά εργαλεία για να κάνετε την εργασία ταχύτερη και ευκολότερη  **γ) αλλάξτε τις κακές συνήθειες με μικρά βήματα και βάλτε ρεαλιστικούς στόχους εντός των ορίων σας** | |
| **Πόροι (βίντεο, σύνδεσμος αναφοράς)** | "3 κανόνες για καλύτερη ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής"| The Way We Work, μια σειρά TED, Youtube, https://www.youtube.com/watch?v=4c\_xYLwOx-g  Work Life Balance is a Lie (DO THIS INSTEAD), Youtube, (English)<https://www.youtube.com/watch?v=RtLOft-5_hI>  10 συνήθειες που πρέπει να ακολουθήσετε για μια καλύτερη ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, Youtube  <https://www.youtube.com/watch?v=teE-xVO-ljw>  The Eisenhower Matrix: πώς να διαχειριστείτε τις εργασίες σας με το Eisenhower, Youtube  <https://www.youtube.com/watch?v=tT89OZ7TNwc&t=9s> | |
| **σχετικό υλικό** | Eisenhower matrix σε pdf για να κατεβάσετε δωρεάν  <https://www.ionos.it/startupguide/fileadmin/StartupGuide/Downloads/Matrice-di-Eisenhower-IT.pdf> | |
| **Σχετικό PPT** |  | |
| **Βιβλιογραφία** | * Ορισμός ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, Λεξικό Cambridge   <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/work-life-balance>   * Ενσωμάτωση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, Berkeley Haas   <https://haas.berkeley.edu/human-resources/work-life-integration/>   * Η ενσωμάτωση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής είναι η νέα ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, by Danielle Fallon-O'Leary, CO-   <https://www.uschamber.com/co/grow/thrive/work-life-integration-vs-work-life-balance>   * Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: Τι είναι και πώς να την επιτύχετε, Coursera, 2022   <https://www.coursera.org/articles/work-life-balance>   * Εύρεση ισορροπίας επαγγελματικής ζωής: Συμβουλές, τεχνικές και ασκήσεις για μια πιο ισορροπημένη ζωή, Jory MacKay, Rescue Time, 2017   <https://blog.rescuetime.com/work-life-balance-tips/>   * Γυναίκες, εργασία και μητρότητα: Εύρεση ισορροπίας μεταξύ οικογένειας και καριέρας, Raquel Baptista, Insidemarketing.it   <https://www.insidemarketing.it/donne-tra-maternita-e-lavoro-femminile/>   * «Τι είναι η ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και πώς να την επιτύχετε» Jobbydoo   <https://www.jobbydoo.it/blog/work-life-balance>   * "Work-life balance for parents and carers", European Council   <https://www.consilium.europa.eu/it/policies/work-life-balance/>   * «Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: 10 συμβουλές για να τη διαχειρίζεσαι καλύτερα", PMI.it, 2022   <https://www.pmi.it/impresa/business-e-project-management/75695/work-life-balance-10-consigli-per-gestirlo-al-meglio.html>   * Το Eisenhower ή Covey Matrix για τη διαχείριση προτεραιοτήτων   <https://www.danea.it/blog/matrice-di-eisenhower-covey/> | |