



*/DE/CODING THE FUTURE
INSPIRING CHANGE
07 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024 // DIVANI CARAVEL HOTEL
WOMEN IN DIGITAL FORUM*

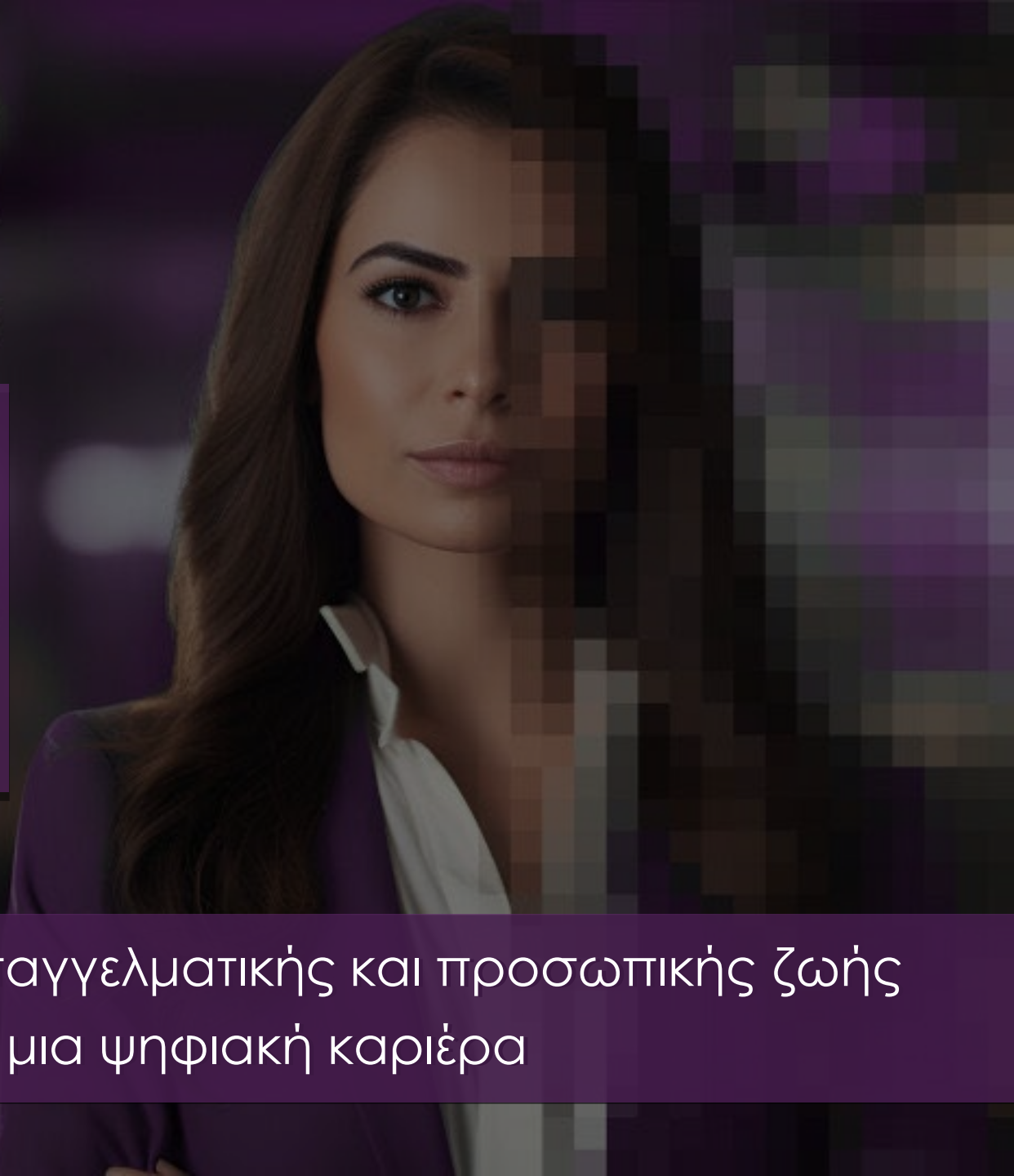
4th Women In Digital Forum

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



SMART PRESS

Εξισορρόπηση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
σε μια ψηφιακή καριέρα



Νιώθετε πως το
μόνο που
κάνετε είναι να
εργάζεστε; Δεν
είστε οι μόνοι



Σίγουρα πρέπει **να ενστερνιστούμε τις σύγχρονες εξελίξεις** στην αγορά εργασίας αλλά ταυτόχρονα να αντιμετωπίσουμε και τις προκλήσεις

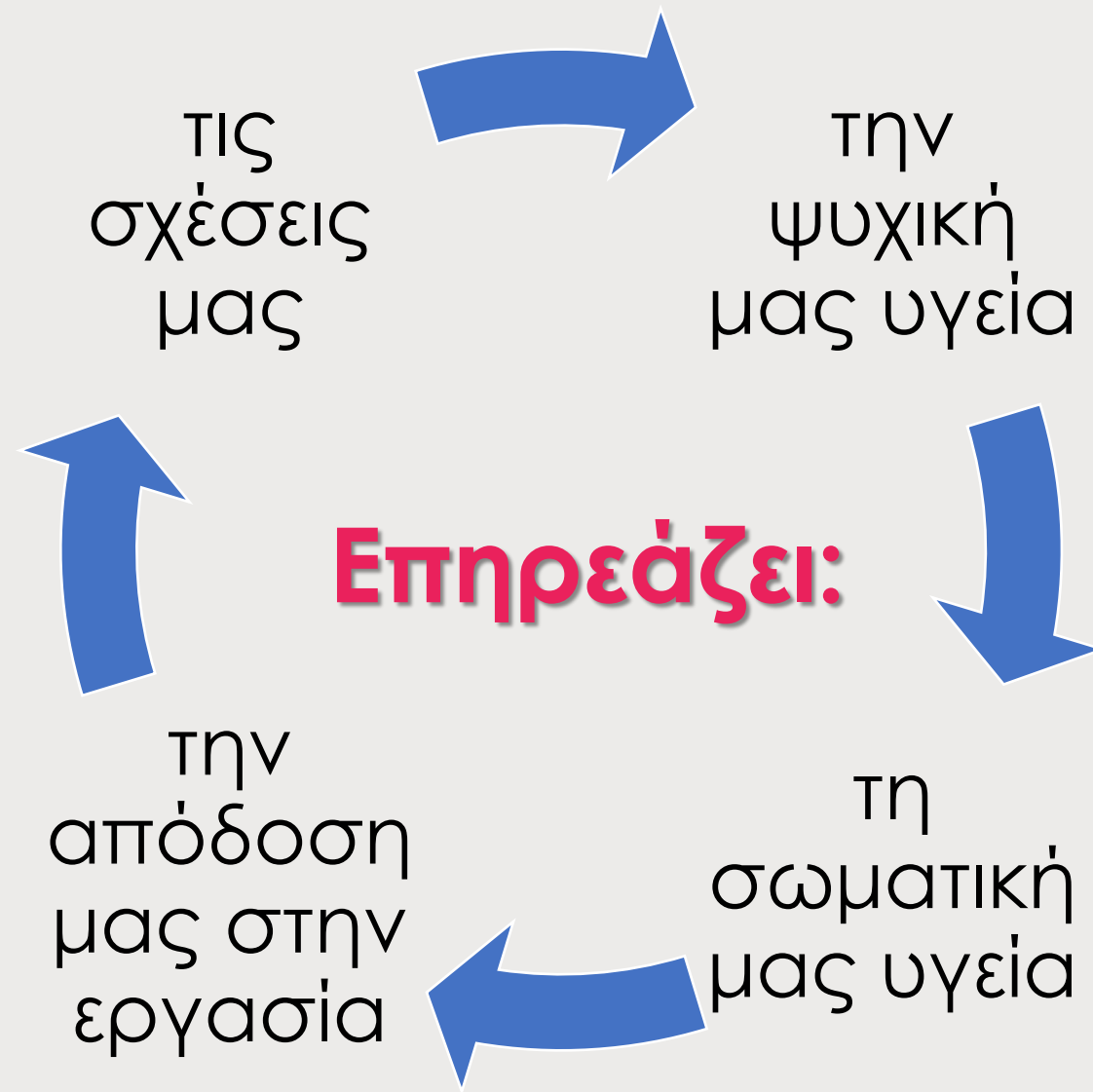
Η **ψηφιακή επανάσταση** αναμφισβήτητα αλλάζει τον τρόπο που ζούμε και δουλεύουμε

Το περιβάλλον εργασίας **μεταμορφώνεται**

Η τηλεργασία και οι ψηφιακές πλατφόρμες προσφέρουν **νέες δυνατότητες**

Ως εκ τούτου είναι σημαντική η
ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής ζωής

Γιατί είναι σημαντική η Εξισορρόπηση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής



Τι είναι η ανθυγιεινή ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής;

Ορισμένα
σημάδια μπορεί
να
περιλαμβάνουν:

Συνεχής υπερκόπωση

Παραμελημένη προσωπική ζωή

Burnout: Βιώνετε σωματική, ψυχική και συναισθηματική εξάντληση

Έλλειψη αυτοφροντίδας

Τεταμένες σχέσεις

Τι γίνεται όμως με την εξ 'αποστάσεως εργασία;

Ναι μεν

- Εξ αποστάσεως εργασία = διευκόλυνση επίτευξης ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής
- Πριν από την πανδημία, περίπου 20% των εργαζομένων εργαζόταν από το σπίτι
- Υπάρχουν κάποια προφανή πλεονεκτήματα, καθώς
 - ποτέ δεν ήταν πιο εύκολο να εργάζεστε και να ετοιμάζετε ταυτόχρονα το μεσημεριανό γεύμα
 - κερδίζεις χρόνο μετακίνησης και
 - βάζεις πλυντήριο πριν την επόμενη συνάντησή

...αλλά

- Έχει προκλήσεις. Η εργασία εκτός γραφείου τείνει να σημαίνει πολλαπλές εργασίες, περισπασμούς και δυσκολία στην τήρηση αυστηρών ωραρίων
- Πρακτικά μέσα σε μια νύχτα, αυτός ο αριθμός εκτοξεύτηκε στα ύψη σχεδόν στο 70%. Τα σπίτια έγιναν χώροι εργασίας, σχολείο, δείπνα, αναψυχή, ακόμα γυμναστήριο.
- Ενασχόληση με πολλαπλές δραστηριότητες στον ίδιο χώρο = δυσκολία του εγκεφάλου να κάνει διαχωρισμό
 - Μας λείπουν οι συνήθειες ενδείξεις του φεύγω από το γραφείο άρα ολοκλήρωσα για σήμερα την εργασία μου.
 - Όταν το "γραφείο" σας είναι μια γωνιά της κρεβατοκάμαρας ή της τραπεζαρίας σας, είναι δύσκολο να σταματήσετε να σκέφτεστε τη δουλειά όταν τελειώσετε την εργασία - και εύκολο να ελέγξετε το email σας για άλλη μια φορά.

Και, παρόλο που κερδίζουμε χρόνο μετακίνησης τελικά τον χάνουμε δεδομένης της δυσκολίας διαχωρισμού εργασίας – προσωπικού χρόνου

Συμβουλές για στρατηγικές και τις τεχνικές που απαιτούνται

Καθορισμός ορίων	<p>Τήρηση ωραρίου Η αξία του «όχι» Τα όρια της τηλεργασίας</p>
Θέσε προτεραιότητες	<p>Αποτελεσματική οργάνωση και ιεράρχηση εργασιών Να εστιάζεις πρώτα στα σημαντικά</p>
Φρόντισε τον εαυτό σου	<p>Αφιέρωσε χρόνο σε ότι σε ευχαριστεί Αξιοποίησε τα δικαιώματά σου Αποσυνδέσου</p>
Βρες χρόνο για σύνδεση κι αλληλεπίδραση	<p>Προγραμμάτισε συναντήσεις και διασκέδαση</p>
Κάνε ένα διάλειμμα /Διαχειρίσου το στρες	<p>Τακτικά διαλείμματα Δεσμεύστε στο ημερολόγιο σας χρόνο για lunch break Εφαρμογή στρατηγικών για τη διαχείριση των επιπέδων άγχους Ευελιξία Τι και αν εμφανιστούν τα παιδιά σου στο online meeting; Μπορεί να συμβεί σε όλους Δώστε περιθώριο χρόνου μεταξύ συναντήσεων</p>

Βρείτε και
διατηρήστε μια
υγιή ισορροπία
μεταξύ εργασίας
και προσωπικής
ζωής

Η συνειδητοποίηση είναι το
πρώτο βήμα για βελτίωση

Μικρές καθημερινές ή
εβδομαδιαίες συνήθειες
κάνουν τεράστια διαφορά
μακροπρόθεσμα

Ζητήστε
βοήθεια και καθοδήγηση

Ποιο είναι τελικά το μυστικό για την ευτυχία;

- «Το κύριο πρόβλημα με τον όρο **“ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής”** είναι ότι θέτει την εργασία σε αντίθεση με τη ζωή... υπονοεί ότι η δουλειά είναι κακή και η ζωή είναι καλή», λέει ο Gulati.
- «Δεν πρέπει να αφήνετε την εργασία να σας καταναλώνει, αλλά όταν αντιμετωπίζετε τη εργασία και τη ζωή εντελώς ξεχωριστά, ασυναίσθητα, λέτε, “είμαι νεκρός όταν είμαι στη δουλειά”». Με λίγα λόγια το «κυνήγι» αυτό της ισορροπίας μας κάνει να βλέπουμε τη δουλειά ως έναν εχθρό και τελικά μας κάνει δυστυχισμένους.
- Θα πρέπει να επανεξετάσετε, πώς διαφορετικές πτυχές της ζωής σας μπορούν **να τροφοδοτήσουν η μία την άλλη** και να καλλιεργήσουν θετική ενέργεια.

Αποδεχόμενοι ότι **δεν υπάρχει τέλεια** ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, μπορούμε να είμαστε πιο «ευτυχισμένοι» αναζητώντας την ΑΡΜΟΝΙΑ!

**Don't get too busy
making a living,
that you forget to
work on
making a life**

