



Work-Life Balance - Ghid pentru Angajați

Echilibrul dintre viața profesională și cea personală (work-life balance) este esențial pentru bunăstarea fizică și mentală a angajaților. Un echilibru adecvat contribuie la creșterea productivității, reducerea stresului și îmbunătățirea calității vieții.

Beneficiile unui Work-Life Balance sănătos:

- **Productivitate crescută** – Angajații odihniți și relaxați lucrează mai eficient.
- **Reducerea stresului** – Evitarea epuizării profesionale (burnout).
- **Satisfacție profesională** – Un echilibru corect crește motivația și loialitatea față de companie.
- **Îmbunătățirea sănătății** – Stresul cronic poate duce la probleme fizice și mentale.

Strategii pentru îmbunătățirea Work-Life Balance:

a) Gestionarea eficientă a timpului:

- **Stabilirea priorităților** – Folosirea matricei Eisenhower pentru a diferenția între sarcinile urgente și cele importante.
- **Planificarea activităților** – Utilizarea agendelor digitale sau fizice pentru organizare.
- **Tehnica Pomodoro** – Lucrul în sesiuni de 25 de minute urmate de pauze scurte pentru menținerea concentrării.

b) Stabilirea limitelor:

- **Separarea clară a timpului de muncă și timpului personal** – Evitarea verificării emailurilor în afara programului.
- **Învățarea de a spune „nu”** – Refuzul sarcinilor suplimentare care nu sunt esențiale.
- **Crearea unui spațiu de lucru dedicat** – Pentru cei care lucrează remote, delimitarea clară a spațiului de lucru ajută la separarea vieții personale de cea profesională.



c) **Îngrijirea de sine:**

- **Activitate fizică regulată** – Exercițiile ajută la reducerea stresului și îmbunătățirea concentrării.
- **Hobby-uri și timp liber** – Dedicarea timpului pentru activități care aduc satisfacție personală.
- **Odihnă adecvată** – Somnul de calitate este esențial pentru performanța zilnică.

d) **Flexibilitatea și adaptabilitatea:**

- **Negocierea programului de lucru** – Discutarea cu angajatorul despre opțiuni precum program flexibil sau munca remote.
- **Automatizarea și delegarea** – Folosirea instrumentelor digitale și încrederea în colegi pentru distribuirea eficientă a sarcinilor.

Cum pot angajatorii sprijini Work-Life Balance?

- **Oferirea de flexibilitate** – Posibilitatea unui program de lucru adaptabil.
- **Crearea unei culturi organizaționale sănătoase** – Încurajarea pauzelor și respectarea timpului liber al angajaților.
- **Programe de wellbeing** – Acces la consiliere psihologică, activități de team-building și susținerea unui stil de viață sănătos.

Menținerea unui echilibru între muncă și viața personală este o responsabilitate comună a angajatului și a angajatorului. Prin aplicarea unor strategii eficiente și prin susținerea din partea mediului profesional, fiecare persoană poate atinge un nivel optim de satisfacție și performanță în carieră și viața personală.

Întocmit

Expert consiliere 2

MAVROGHENE LORENA

Mai 2025



TEST: CÂT DE BINE ÎȚI GESTIONEZI WORK-LIFE BALANCE?

Răspunde cu **Adevărat** sau **Fals** la următoarele afirmații:

1. Îmi stabilesc clar prioritățile zilnice și urmez un plan bine definit.
 - a) Adevărat
 - b) Fals
2. Evit să verific emailurile de muncă în afara orelor de lucru.
 - a) Adevărat
 - b) Fals
3. Îmi iau pauze regulate în timpul programului pentru a-mi menține concentrarea.
 - a) Adevărat
 - b) Fals
4. Am un spațiu de lucru bine definit (dacă lucrez remote) pentru a separa viața personală de cea profesională.
 - a) Adevărat
 - b) Fals
5. Deleg sarcini sau folosesc instrumente digitale pentru a automatiza activitățile repetitive.
 - a) Adevărat
 - b) Fals
6. Practic activitate fizică regulată pentru a reduce stresul și a-mi îmbunătăți energia.
 - a) Adevărat
 - b) Fals
7. Îmi acord timp pentru hobby-uri și activități care mă relaxează.
 - a) Adevărat
 - b) Fals
8. Dorm suficient și am o rutină de somn bine stabilită.
 - a) Adevărat
 - b) Fals
9. Am discutat cu angajatorul despre opțiuni flexibile de lucru (dacă am nevoie de ele).
 - a) Adevărat
 - b) Fals
10. Învăț să spun „nu” atunci când mi se cer sarcini suplimentare care nu sunt esențiale.
 - a) Adevărat
 - b) Fals



Interpretare:

- **8-10 răspunsuri „Adevărat”** - Ai un echilibru foarte bun între viața profesională și cea personală.
- **5-7 răspunsuri „Adevărat”** - Ai un echilibru decent, dar mai ai loc de îmbunătățire.
- **0-4 răspunsuri „Adevărat”** - Este important să îți reevaluezi obiceiurile și să aplici strategiile menționate mai sus pentru un echilibru mai sănătos.

Expert consiliere 2

MAVROGHENE LORENA

Mai 2025