



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Equilibri entre vida laboral i personal

Sabies que...?



No hi ha una definició universal per a aquest “equilibri”. Per a cada persona pot tenir un significat diferent i fins i tot pot canviar al llarg del temps.

El que sí està constatat és que té a veure amb com ens veiem, o ens sentim en les esferes de la vida que per a nosaltres són realment importants: un mateix, la família, el desenvolupament professional, l'oci, els amics, la forma física, ...

El grau d'equilibri (o desequilibri) és una percepció plenament subjectiva, que podem modificar aplicant les eines adequades.



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Equilibri entre vida laboral i personal

Com es pot aconseguir l'equilibri ideal?



1. Identifica quines són les àrees/esferes de la vida rellevants per a tu. Anota quant de temps, cures i esforç **t'agradaria poder dedicar-li** a cadascuna d'elles.
2. Sobre aquests mateixes àrees/esferes, anota ara quant de temps, cures i esforç **li dediques realment**. Amb la informació anterior, tindràs identificades les àrees de millora. Només et queda **ORGANITZAR-LES PER PRIORITATS**, per anar-les fent de forma progressiva.
3. Pensa quines pautes et poden ajudar a aconseguir les millores que t'hagis proposat (alguns exemples: reorganitzar la gestió que faig del meu temps de treball, delegar les tasques "x i z", variar els meus hàbits de treball "x i z").
4. **Quan hagis aconseguit un canvi que valores com a positiu, celebra-ho; te'l mereixes!.**



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

Equilibri entre vida laboral i personal

Tingues clars els teus objectius!

- Gat de Cheshire, podries dir-me, si us plau, el camí que he de seguir per a sortir d'aquí? – va dir l'Àlícia.
- Això depèn en gran part del lloc al que vulguis arribar – va dir el Gat.
- No m'importa molt el lloc... – va dir l'Àlícia.
- Aleshores tampoc importa molt el camí que agafis – va dir el Gat.



Tenir objectius clars t'ajudarà a prioritzar adequadament.