

التوازن بين العمل والحياة



التوازن بين العمل والحياة يعني تنسيق كافة جوانب حياتنا - البيت والأسرة، الصحة والعافية، المجتمع والمهنة - بشكل يجعلها مثمرة وإيجابية.

1

إدارة الوقت

2

تقاسم المسؤوليات المنزلية وإدارة شؤون الأسرة

3

تخصيص أوقات للراحة

4

تعيين حدود واضحة بين العمل والحياة الشخصية

5

التأمل والتطوير المستمر

التحديات

- تأثير الجائحة، والانتقال إلى العمل من المنزل، وتداخل الحدود بين العمل والحياة الشخصية.
- زيادة أعباء العمل والخوف من التسريح الوظيفي وتأثير ذلك على الحياة الشخصية.

