



THRIVE
@WORK

Training Programme for well-being at work

Обучителна и менторска програма

Модул 5: Баланс работа-личен живот

CATRO Bulgaria



Co-funded by
the European Union

Кратко описание на модула

Модулът предоставя информация, практически дейности и ресурси за това:

- 1. как да определите приоритетите и ценностите за посрещане на личните и семейните нужди и да намерите индивидуалния гъвкав стил за управление на границите между професионалния и личния живот;**
- 2. как да регулираме емоционалното и психичното си здраве, когато изпитваме дисбаланс в живота си.**



Един човек може да мисли за баланса между професионалния и личния живот, когато изпитва стрес или прегаряне.

А друг може да се опитва да определи приоритети за посрещане на личните и семейните нужди.

Обща рамка на модула

Цел: насочен към специалистите по човешки ресурси, както като инструмент за самообучение за тях самите, така и като материал за обучение на техните служители.

4 Глави:

1. Баланс или Хармония между професионалния и личния живот.
2. Удоволствие срещу удовлетворение. Принципи и лични ценности.
3. Как да регулираме емоционалните си системи и да имаме оптимално психично благополучие?
4. Управление на границите между професионалния и личния живот - гъвкави стилове. Ролята на мениджърите по ЧР.

Тест за оценка: 15 въпроса

Обща продължителност: 300 мин.

Учебни глави и резултати

Учебни глави	Резултати от ученето
1. Баланс между професионалния и личния живот срещу хармония между професионалния и личния живот. Връзката с работата ми.	<p><i>Резултат 1: Обучаемите ще могат да определят каква е разликата между баланс между професионалния и личния живот и хармония между професионалния и личния живот, работата като средство за постигане на определена цел и работата като самоцел.</i></p> <p><i>Резултат 2: Обучаемите ще могат да прилагат знания за това как да определят приоритетите си, за да постигнат баланс между професионалния и личния живот.</i></p>
2. Удоволствие срещу удовлетворение. Принципи и лични ценности.	<p><i>Резултат 3: Обучаемите ще могат да определят разликата между удоволствие и удовлетворение;</i></p> <p><i>Резултат 4: Обучаемите ще могат да прилагат знания за основните си ценности, които им помагат да постигнат баланс между професионалния и личния живот</i></p>

Учебни глави и резултати

Учебни глави	Резултати от ученето
3. Как да регулираме емоционалната си система и да постигнем оптимално психично благополучие?	<i>Резултат 5: Обучаемите ще могат да прилагат знания за това как да балансират системите си за емоционална регулация и оптималното си психично здраве.</i>
5. Управление на границите между професионалния и личния живот - гъвкави стилове и ролята на човешките ресурси и мениджърите	<i>Резултат 6: Обучаемите ще могат да прилагат знания за това какво представлява управлението на границите между професионалния и личния живот, какви са техните индивидуални гъвкави стилове на управление на границите - интегратори, разделители и волейболисти, и каква е ролята на експертите по човешки ресурси и мениджърите за подпомагане на интегрирането на професионалния и личния живот на служителите.</i>

Глава 1: Баланс или Хармония между професионалния и личния живот

Текст: (10 мин.):

Баланс или хармония между професионалния и личния живот

- ✓ Работата като средство за постигане на целта и работата като самоцел;
- ✓ Дихотомия срещу полярност.
- ✓ Многозадачност и ефективност.

Ресурси (60 мин.):

Практически дейности: Къде влагам енергията си?; Моите балансиращи житейски роли
Видеоклип; Видеоупражнение: Митът за многозадачността; Статии

Оценка (10 мин.): 4 въпроса (отворен, с множествен избор, вярно/невярно, допълване на изречения)

<<

Често се чувствате уморени не защото сте направили твърде много, а защото сте направили твърде малко от това, което предизвиква светлина у вас>>

Александър Дел Хайер

Глава 1: Баланс или Хармония между професионалния и личния живот

1.1. Баланс между професионалния и личния живот срещу хармония между професионалния и личния живот

Какво е баланс?

- **отнася се към работата и живота като към отделни неща**, въпреки че един и същи човек ходи на работа и живее живота ни - всичко е взаимосвързано;
- **предполага, че работата = лошо, а животът = добро;**
- **поставя работата и живота като игра с нулева сума**. Ако постигнем успехи или положим допълнителни усилия в работата, животът ни ще пострада от това;
- **предполага, че съществува обективен "съвършен отговор"**, който можем да открием.

Какво е хармония?

- това е като **да сглобиш пъзел с отделните части** на работата, семейството, приятелите, здравето, хобитата и т.н;
- това означава **да направим съзнателен избор** за това, на какво ще дадем приоритет и защо;
- **няма единна формула за постигане на хармония** между професионалния и личния живот. Тя изглежда различно за всеки човек и начинът, по който ще бъде постигната, **ще варира с течение на времето;**
- съществува непрекъснатата връзка между **работа като средство за постигане на цел до работа като самоцел.**

Глава 1: Баланс или Хармония между професионалния и личния живот

1.2. Полярности и дихотомия в живота

Дихотомиите са неестествени разделения, при които дадена област се състои от **отделни, конкуриращи се, или-или части, а не от интегрирани елементи** във връзка един с друг, които образуват едно цяло .



Полярността в живота е ситуация "и-и", това е **континуумът между две противоположни части и допълващи се части, а движението и ритъмът между тях придават смисъл на цялото.**

Глава 1: Баланс или Хармония между професионалния и личния живот.

1.3. Връзката с моята работа



Глава 1: Баланс или Хармония между професионалния и личния живот

1.3. Връзката с моята работа

Работата като средство за постигане на цел

Работата е свързана с **получаването на заплатата**. Хората от този спектър са щастливи просто да вършат работата си, а извън нея да запълват времето си по начин, който им доставя удоволствие.

Може да имат добри взаимоотношения с колегите си и да се наслаждават на работата, която вършат, **но работата не е основният източник на смисъл за тях.**

Работата като самоцел акво е хармония?

Работата сама по себе си е **смислено занимание**. Тя дава възможност за лично и професионално обучение и израстване. Тя предлага възможности за поставяне и постигане на цели, придобиване на статус и развитие на просперираща кариера.

Самата работа им дава силно усещане за смисъл и цел, които те не могат да намерят или не намират в други дейности.

Глава 1: Баланс или Хармония между професионалния и личния живот.



Работата като средство за постигане на цел

Работата като самоцел

Какво правя, а не искам да го правя?

(какво имам, но искам да променя; какво ме спира да го пусна или променя)

Какво не правя, а бих искал да правя?

(какво е ценно за мен, но не го правя, поради страх, ограничение, вярвания)

Практическа дейност 1: Къде влагам моята енергия?

Инструкции: Отговорете на въпросите: Къде се намирам между двата полюса на измерението и къде искам да бъда?

Глава 1: Баланс или Хармония между професионалния и личния живот.

1.4. Приоритети в професионалния и личния живот

- **Приятели и семейство:** Как искате да изглеждат тези взаимоотношения? Колко голям искаш да бъде кръгът ти? Колко взаимодействие искате да имате?
- **Друга важна личност:** Имате ли връзка с партньор? Искате ли да бъдете? Какво искате от тази връзка, така че да бъдат удовлетворени личните ви нужди?
- **Физическо здраве:** Искате ли да тренирате редовно? Колко дни в седмицата? Какъв тип диета е най-подходяща за вас и какъв е ангажиментът от време, необходим за постигането ѝ? Колко сън трябва да си осигурявате?
- **Професионална кариера:** Наслаждавате ли се на бързината на удължената работна седмица, или за вас е по-важно да не превишавате 40 часа?
- **Забавление и свободно време:** Какво правите, когато не работите? Какво бихте искали да правите? Кои хобита са важни за вас, за да ги започнете, възобновите и поддържате?
- **Духовност:** Каква роля играе вярата или духовната практика в живота ви? Каква роля искате да играе?
- Всичко друго, което е важно за вас!

Глава 1: Баланс или Хармония между професионалния и личния живот

Роля	Текущо състояние (%)	Предпочитано състояние (%)
Приятели и семейство:		
Друга половинка:		
Физическо здраве:		
Професионалната ви кариера:		
Забавление и отдих		
Духовност		
Всичко друго, което е важно за вас		
Общо	100%	100%

Практическа дейност 2: Балансиране на ролите в живота

Цел: Да ви помогнем да проучите относителното време, което отделяте за всяка от основните си житейски роли. Също така ще прецените дали бихте искали да направите промени, за да постигнете по-добър баланс между ролите, които смятате за важни.

Глава 1: Баланс или Хармония между професионалния и личния живот.

Обучителни материали:

Статии:

- ✓ Баланс или хармония между работа и личен живот - <https://dariawilliamson.com/work-life-balance-or-work-life-harmony/>
- ✓ Статия: Животът дихотомияли или можем да имаме всичко?- <https://www.keypersonofinfluence.com/life-dichotomy-can-really-have-all/>

Видеа:

- ✓ „Баланс работа – личен живот“: <https://www.youtube.com/watch?v=Wo6SP-Zhjh8>
- ✓ Видео упражнение: Митът за многозадачността - <https://www.youtube.com/watch?v=BCeGKxz3Q8Q> (10 min)

Практически дейности 1 and 2

Глава 2: Удоволствие срещу удовлетворение. Принципи и лични ценности.

Текст (10 min):

- Разлика между
 - Удоволствие и удовлетворение;
 - Допамин и сертонин;
- Принципи и лични ценности.

Ресурси (30 min):

- Практически дейности: 3) „Основни лични ценности
- Видео, Статии

Тест за оценка (10 min):

- 3 въпроса (с множество избори, вярно/невярно)

*„Животът е синтез между възможност и необходимост.
Неговото продължително съществуване е като процеса на дишане -
вдишане и издишане“*

Киркегор

Глава 2: Удоволствие срещу удовлетворение. Принципи и лични ценности.

2.1 Удоволствие срещу удовлетворение

- **Първият принцип:** Вие сте тук, за да станете най-добрата-версия-на-себе си.
- **Вторият принцип:** Добродетелта
 - ✓ Кой бихте предпочели като ваши служители или колеги: добродетелни мъже и жени или пронизани от порок и егоизъм?
 - ✓ Бихте ли предпочели вашите съседни да бъдат търпеливи или нетърпеливи?
 - ✓ Бихте ли предпочели семейство ви да бъде щедро или егоистично?
 - ✓ Бихте ли предпочели честни или нечестни клиенти?
 - ✓ Бихте ли предпочели смел или страхлив мениджър?

3. Третият принцип: Самоконтрол.

Без самоконтрол не сме в състояние да отложим удовлетворението.

Глава 2: Удоволствие срещу удовлетворение. Принципи и лични ценности.

2.1 Удоволствие срещу удовлетворение

Допамин/Удоволствие	Серотонин/Удовлетворение
Чувствам се добре, искам още повече	Чувствам се добре, не искам повече
Краткосрочен ефект	Дългосрочен ефект
Свързано с вътрешните органи	Свързано е с ефирното
Е взимане	Е даване
Самостоятелен акт	Чрез социално свързване
Постига се чрез субстанции	Не се постига чрез субстанции
В крайността си е зависимост	Не може стане зависимост
Е допамин	Е серотонин

**Удоволствието не може да се поддържа извън дейността,
която го произвежда.
Удовлетворението може.**

Глава 2: Удоволствие срещу удовлетворение. Принципи и лични ценности.

- 1. Определете основните си ценности** (от списъка запишете всяка основна ценност, която ви допада);
- 2. Групирайте максимум в 5 групи всички сходни ценности;**
- 3. Изберете по една ценност от всяка група;**
- 4. Добавете глагол към всеки етикет на стойност** (Напр.: Живея свободно; Търся възможности за промяна);
- 5. Конкретни стъпки, които може още утре да предприемете;**
- 6. Доколко следвам тези ценности на работа**

Практическа дейност 3: Моите основни ценности

Цел: Да определите основните си ценности, за да можете да започнете да съобразявате личните си цели с тях.

Глава 2: Удоволствие срещу удовлетворение. Принципи и лични ценности.

Обучителни материали:

- ✓ **Видео:** Серотонин/Допамин - 7 ключови разлики между удоволствие и щастие -
<https://www.youtube.com/watch?v=A3svaOillis> (10 min)
- ✓ **Онлайн тест;** Лични ценности (THE BARRETT MODEL SEVEN LEVELS OF CONSCIOUSNESS) -
<https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=s1TAEQUStmyFGafKLmkogR4E3lluZ.OgB0EGagoKi1ClOvC8MbC5eSA&locale=en> (15 min)
- ✓ **Практическа дейност 3**

Глава 3: Как да регулираме емоционалните си системи и да имаме оптимално психично благополучие?

Текст (10 min):

- Трите емоционални системи (Пол Гилбърт);
- Плато на здравословен ум (Дан Сийгел)

Ресурси (50 min):

- Практическа дейност: 4) „Какви са моите три емоционални системи?“
- Видео, Статии

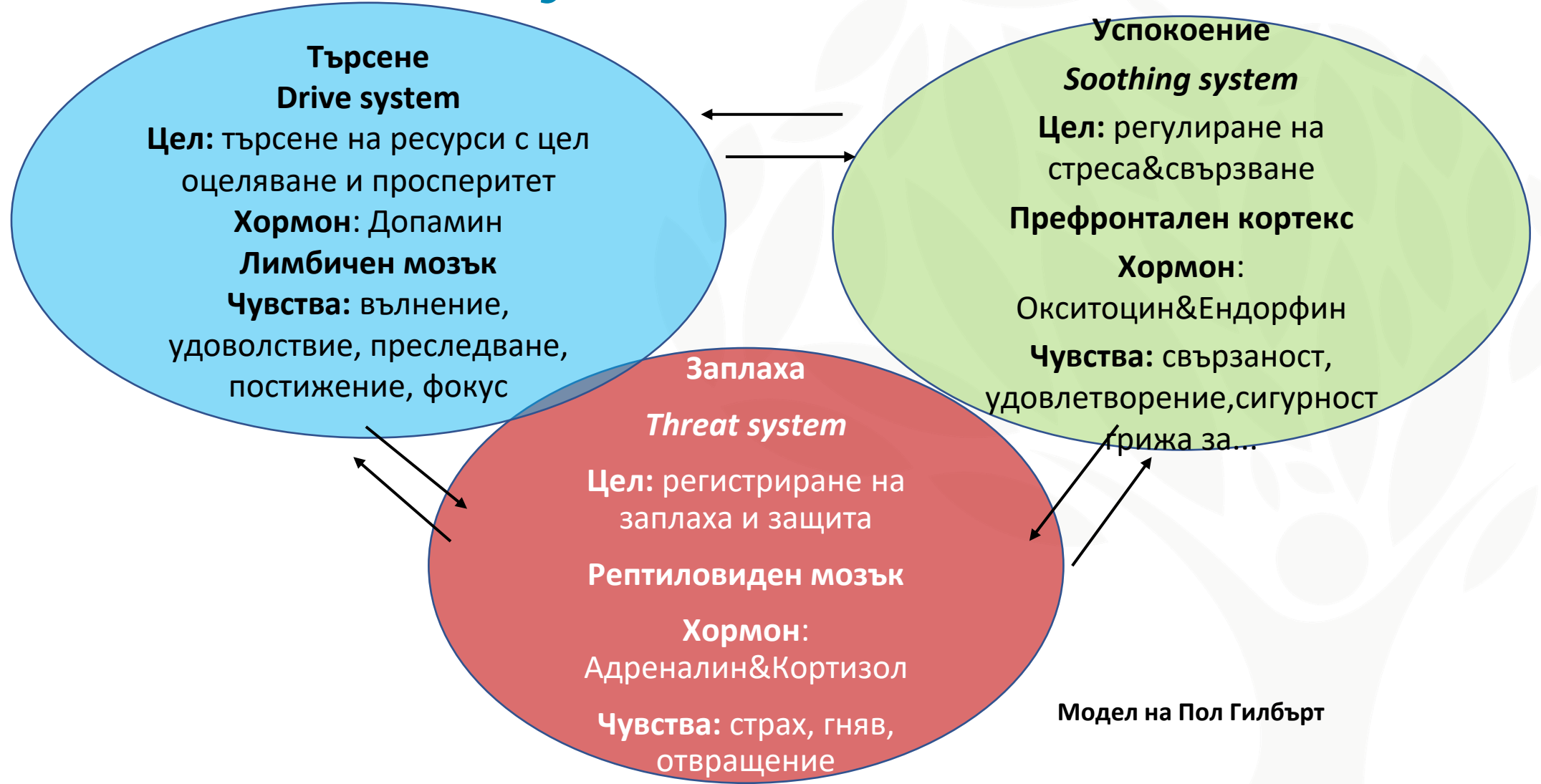
Тест за оценка (10 min):

- 4 въпроса (Отворено, множествен избор, вярно/невярно)

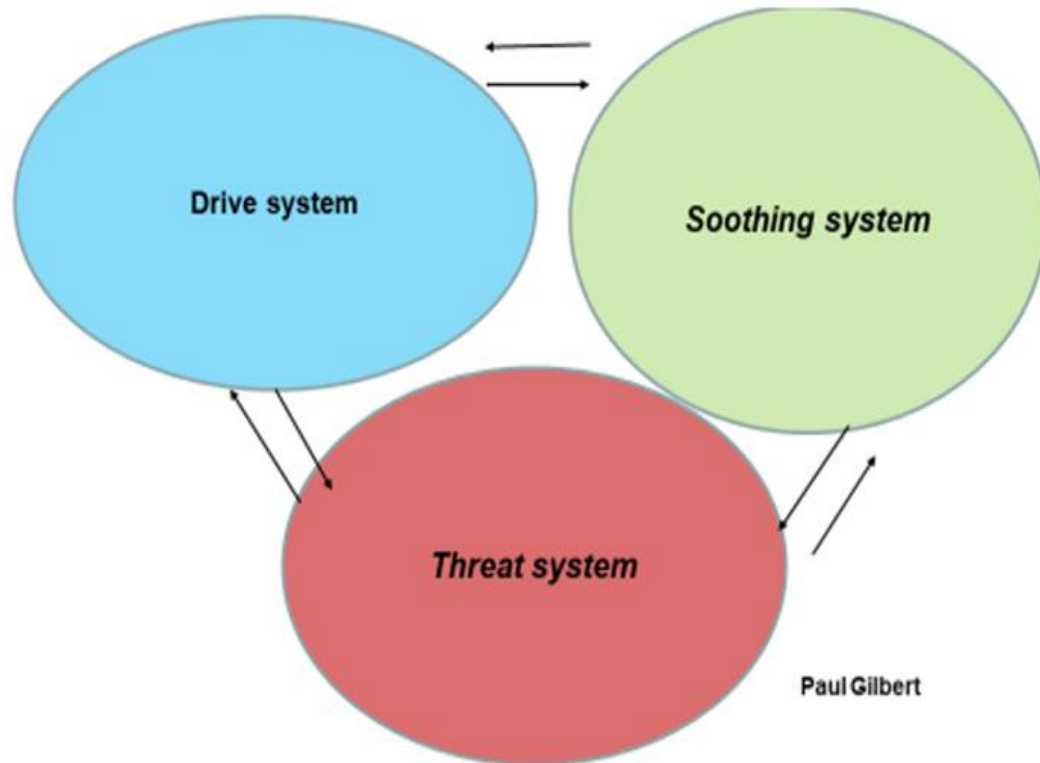
*„Не съществува баланс между работа и личен живот – всичко е живот.
Балансът трябва да е вътре в нас “*

Анонимен

Глава 3: Как да регулираме емоционалните си системи и да имаме оптимално психично благополучие?



Глава 3: Как да регулираме емоционалните си системи и да имаме оптимално психично благополучие?



Практическа дейност 4:

Трите емоционални системи

Цел: Да ви помогнем да оцените кои са трите ви емоционални системи в този период от живота ви. Какъв е балансът между тях? Коя система бихте искали да развивате повече?

Глава 3: Как да регулираме емоционалните си системи и да имаме оптимално психично благополучие?



Глава 3: Как да регулираме емоционалните си системи и да имаме оптимално психично благополучие??

Обучителни материали:

Статии:

- ✓ Трите емоционални системи - https://www.mindfulpath.com.au/application/files/5115/6583/0031/The_three_emotional_systems.pdf (5 min)
- ✓ Плато на здравословния ум - <https://drdansiegel.com/healthy-mind-platter/> (10 min)

Видео:

- ✓ Да разберем стреса с трите кръга на емоционални системи - <https://www.youtube.com/watch?v=6TTtnw7Zizs> (13 min)
- ✓ Плато на здравословния ум - https://www.youtube.com/watch?v=JQ_mgrklcak (5 min)

Практическа дейност 4

Глава 4: Управление на границите между професионалния и личния живот - гъвкави стилове.

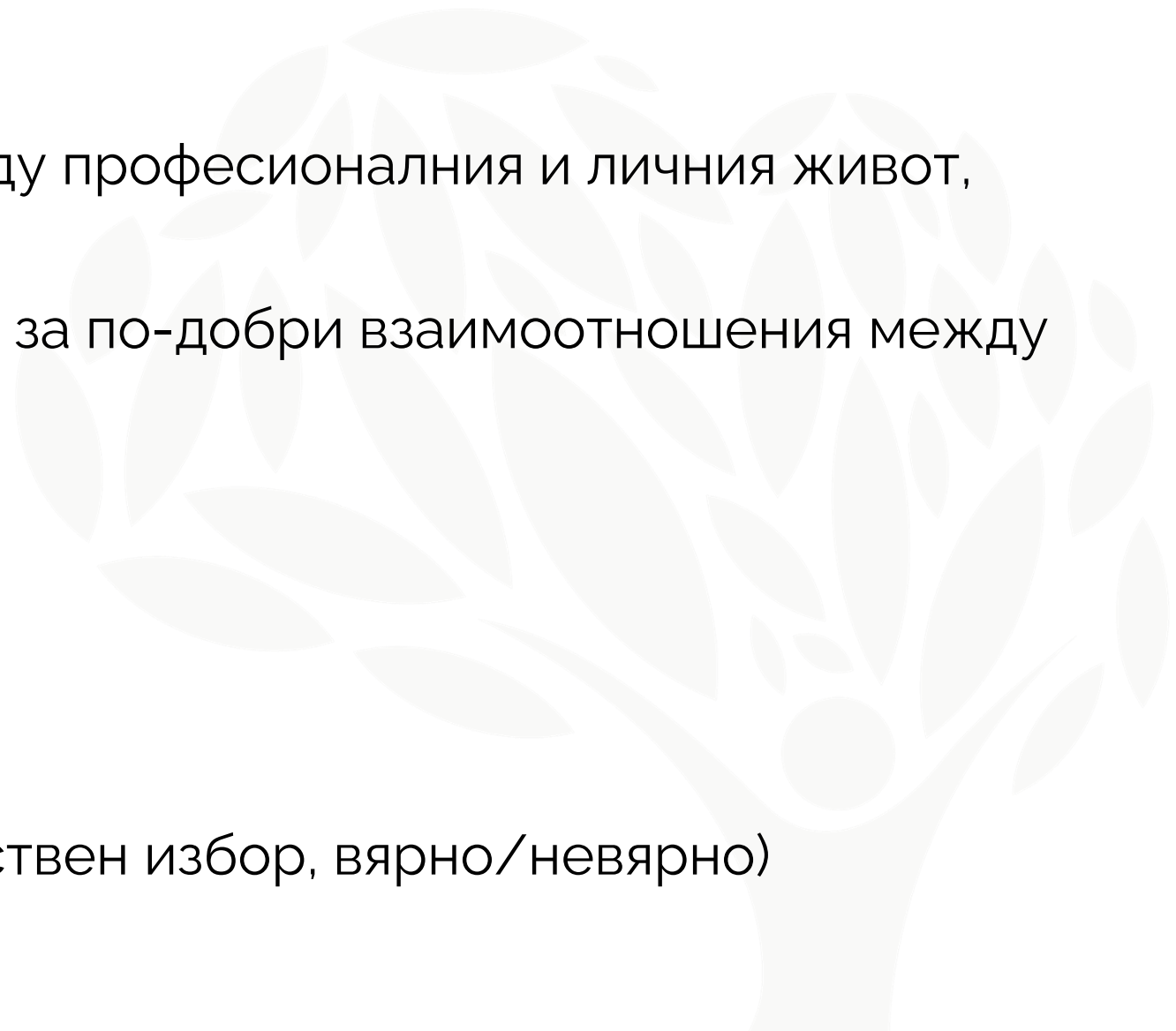
Ролята на мениджърите по ЧР.

Текст (30 min):

- Управление на границите между професионалния и личния живот, гъвкави стилове
- Промяна на стила на гъвкавост за по-добри взаимоотношения между работата и личния живот
- **(30 min):**
- Практическа дейност: 5 и 6
- Статии

Тест за оценка (10 min):

- 4 въпроса (Отворени, с множествен избор, вярно/невярно)



Глава 4: Управление на границите между професионалния и личния живот - гъвкави стилове.

Ролята на мениджърите по ЧР.

4.1. Гъвкави стилове на управление на границите между професионалния и личния живот

Ниво на благополучие/щастие	Интегратори	Сепаратори	Флуидни
Високо (<i>Чувство за контрол; работата и личният живот са в положителни взаимоотношения</i>)	Любители на сливането	Първенци (в работа или в семейството)	Качествени времеви специалисти
Ниско (<i>Претоварен, претоварен, неконтролируем; работата и личният живот често са в противоречие.</i>)	Реактори	Пленници	Войни за работа

Глава 4: Управление на границите между професионалния и личния живот - гъвкави стилове. Ролята на мениджърите по ЧР.

Практическа дейност 5:

Тест - Определяне на вашия цялостен гъвкав стил

Глава 4: Управление на границите между професионалния и личния живот - гъвкави стилове. Ролята на мениджърите по ЧР.

4.2. Промяна на стила на гъвкавост за по-добри взаимоотношения между работата и личния живот

Следните въпроси предоставят полезни данни като част от самооценката:

1. До каква степен сегашният ми стил на гъвкавост отнема време и енергия от това, което наистина е важно за мен?
2. Дали компромисите и стресът, свързани със стила на гъвкавост, който използвам в момента, надвишават ползите, които получавам?
3. Смятат ли семейството, приятелите или колегите ми, които са засегнати от моя стил на гъвкавост, че трябва да направя промени?
4. Мога ли да си представя по-ефективни начини за управление на живота си, които бих искал да опитам?
5. Мога ли да си представя препятствията пред промяната и готов ли съм да ги преодоляя?
6. Мога ли да идентифицирам ресурси (пари, хора, знания и т.н.), които могат да ми помогнат да направя промяна?
7. Готов ли съм да обмисля както постепенни промени в настоящия си стил на гъвкавост, така и основна промяна, ако е необходимо?

Глава 4: Управление на границите между професионалния и личния живот - гъвкави стилове. Ролята на мениджърите по ЧР.

Ден	Чувствах се най-напрегнат, претоварен , когато ...	Интегрирах ли или разделях дома работата, или се колебаех между тях?	Какви бяха възможностите ми?	Чувствах се най-спокоен и щастлив, когато...

Практическа дейност 6: Проследяване на навиците на вашия стил на гъвкавост

Инструкции: Промяната в личен план трябва да започне с размисъл. Това включва самонаблюдение на поведението ви. Можете да го направите, като си водите дневник, в който да отбелязвате кога през деня настроението ви е лошо, кога изпитвате конфликт или напрежение и в какъв контекст.

Глава 4: Управление на границите между професионалния и личния живот - гъвкави стилове. Ролята на мениджърите по ЧР.

4.3. Ролята на човешките ресурси и мениджърите за постигане на баланс между професионалния и личния

- 1) **Емоционалното работно място:** Емоционалното работно място ще се върти около културата, благосъстоянието, социалния капитал и доверието.
- 2) **Физическото работно място:** Това работно място ще разгледа бъдещето на физическите офиси, как се развиват нашите роли и цели и дали изобщо има нужда от физически офиси в бъдеще.
- 3) **Технологичното работно място:** Тъй като технологиите продължават да се развиват, трябва да помислим за това как те ще насърчат нови бизнес модели, начини на работа и преживявания на служителите.
- 4) **Целесъобразно работно място:** И накрая, съществува целесъобразното работно място, което ще разгледа развиващите се идеи за лидерство, организационни модели, ценности и ангажираност на служителите.

Глава 4: Управление на границите между професионалния и личния живот - гъвкави стилове. Ролята на мениджърите по ЧР.

Съвети как да помогнете на служителите си да поставят здравословни граници на работното място

Стратегия	Описание
Попитайте за границите по време на процеса на наемане и се уверете, че те съвпадат.	Оценете границите на потенциалните кандидати в ранните етапи и проверете дали те съответстват на културата на вашата компания.
Въведете политика за комуникация между служителите и постигане на съгласие относно границите им.	Уверете се, че служителите съобщават и изясняват границите си с колеги и ръководители.
Създаване на култура на наставничество и честни индивидуални срещи	Разговаряйте за границите в работата по време на индивидуални срещи с работниците, така че те да се чувстват комфортно при определянето на граници, свързани с лична информация.
Създаване на ясни роли и отговорности за всички служители	Предотвратяване на претоварването на служителите чрез изясняване на техните отговорности

Глава 4: Управление на границите между професионалния и личния живот - гъвкави стилове. Ролята на мениджърите по ЧР.

Съвети как да помогнете на служителите си да поставят здравословни граници на работното място

Стратегия	Описание
Дайте възможност на служителите си да използват технологични инструменти, които да им помогнат да делегират и разпределят работното си натоварване.	Помогнете на служителите си да споделят работното си натоварване, когато имат нужда от него, като им предоставите подходящия софтуер.
Уверете се, че служителите ползват полагащия им се отпуск	Уверете се, че служителите не се отказват доброволно от отпуск и че ползват полезен отпуск.
Създаване на ясни роли и отговорности за всички служители	Предотвратяване на претоварването на служителите чрез изясняване на техните отговорности
Създаване на политика, която не насърчава комуникацията и уведомленията извън работното време	Насърчаване на по-добър баланс между професионалния и личния живот чрез намаляване на съобщенията, които служителите получават извън работата

Глава 4: Управление на границите между професионалния и личния живот - гъвкави стилове. Ролята на мениджърите по ЧР.

Обучителни материали:

Статии:

- ✓ Статия: Ръководство на специалиста по човешки ресурси за поставяне на граници на работното място - <https://www.testgorilla.com/blog/an-hr-professionals-guide-to-setting-boundaries-at-work/> (10 мин.)
- ✓ Практическа дейност 5 и 6

Благодаря за вниманието! 😊

Лилия Георгиева, КАТРО България



THRIVE
@WORK
Training Programme for well-being at work



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union