



İŞ-YAŞAM DENGESİ İÇİN NİHAİ KILAVUZ

Aşırı çalışma hissi strese neden olabilir ve işteki motivasyonunuzu azaltabilir. Etkili çalışma ile iş dışındaki hayattan zevk almak için yeterli zamana ve enerjiye sahip olmak arasında bir denge bulmak, uzun vadeli başarınız için önemlidir.

Modern teknoloji, ofis dışında çalışmayı mümkün kılmıştır. İster terfi için çalışıyor olun, ister ağır bir iş yükünüz olsun, ister konsere dayalı bir gelirin olsun, her zaman çalışmaya devam edebildiğinizde sağlıklı bir iş-yaşam dengesine ulaşmak zor olabilir.

Bu yazımızda iş-yaşam dengesinin ne olduğunu, bunu nasıl başarabileceğinizi ve kariyerinize nasıl fayda sağlayabileceğini tartışacağız.

İŞ-YAŞAM DENGESİ NEDİR?

İş-yaşam dengesi, işte ve iş dışındaki yaşamınızda kullanılan zamanınızı ve zihinsel kapasitenizi ayarlama eylemidir. Bu ayarlama, hem kişisel ilgi alanları, hobiler, aile ve arkadaşlar için hem de sadece dinlenmek için harcayacak enerjiye sahip olurken, iş yerinde sizden istenen tüm görevleri ve ödevleri derhal tamamlamanıza izin vermelidir.

Bu denge, uzun vadeli kariyer hedeflerine ulaşmak için işte motivasyonunuzu korumanıza ve eldeki etkinliğe odaklanarak iş dışında geçirdiğiniz zamandan gerçekten keyif almanıza olanak tanır. Bu mutlaka eşit bir denge anlamına gelmez ve çabalamanız gereken herkese uyan tek bir çözüm yoktur. İdeal bir iş-yaşam dengesi, ofis dışında hayatın tadını çıkarmak için hala vaktiniz varken işte üretken olduğunuzu hissettiğiniz bir dengedir.

İŞ-YAŞAM DENGESİNİN FAYDALARI

İş-yaşam dengesini bir öncelik haline getirmek, tek bir şirkette daha yüksek üretkenliğe ve daha uzun görev süresine yol açabilir. İçerik çalışanları, işleri daha yüksek düzeyde gerçekleştirir, bu da genellikle şirket için daha iyi sonuçlar anlamına gelir. Kuruluşunuzda iş-yaşam dengesine öncelik verilmediğini fark ederseniz, iş-yaşam dengesini desteklemenin size ve onların daha büyük ekibine nasıl fayda sağlayabileceği konusunda amirinizle bir diyalog başlatmayı düşünebilirsiniz. Denge yolu olmayan daha

uzun saatler ve daha büyük iş yükleri, elde etmeyi umdukları şey üzerinde muhtemelen tam tersi bir etkiye sahip olacaktır.

İŞ VE EV NASIL DENGELİR

İş-yaşam dengesine sizin için en iyi olan şekilde ulaşılması gerekirken, yaşam ve işi dengelemek için birkaç ipucu var. Sağlıklı bir iş-yaşam dengesine ulaşmak sürekli dikkat gerektirir. Zaman zaman muhtemelen bir şekilde çekildiğinizi hissedeceksiniz, ancak hem işe hem de iş dışındaki hayata öncelik vermek için çalışmak hedeftir. Bu ipuçlarının her birine ve bunları kendi işinizde nasıl uygulayabileceğinize daha yakından bakalım.

1. BİLGİSAYARINIZI KAPATIN VEYA İŞİNİZİ BİR KENARA BIRAKIN

İşe her zamankinden daha fazla erişimimiz var, bu da tam bir iş gününden sonra işi geride bırakmayı zorlaştırıyor. Bu erişilebilirlik düzeyinin faydaları olsa da, işi zihinsel olarak asla bir kenara koyamazsanız, bu bir sorun haline de gelebilir. Size ve pozisyonunuza uygunsa, bildirimlerinizi kapatmayı deneyin ve e-postalarınızı standart çalışma saatleri dışında kontrol etmekten kaçının.

Bu çabaları desteklemek için iş arkadaşlarınız veya müşterilerinizle sınırlar belirleyin. Mesai saatleri dışında aramalarına, e-postalarına veya kısa mesajlarına ne kadar çok cevap verirsiniz, gün boyu size erişmeye o kadar çok güvenirler. Yalnızca mesai saatleri içinde iletişim kuracağınızı, ancak acil bir durumda sizinle nasıl iletişim kurulacağına dair bir planınız olduğunu vurgulayın. Zamanla, iş güncellemelerine kendi zamanınızda tepki vermeyerek daha fazla kontrol geliştirebilirsiniz.

Bazen eve iş getirmekten kaçınılamaz. Ofis dışında çalışmanız gerektiğinde kendinize bir zaman sınırı koyun ve bunun ötesinde çalışmayın. Her zaman bildirimlere karşı tetikte olmanızı gerektiren bir pozisyonunuz varsa, iş-yaşam dengesini artırabileceğiniz aşağıdaki yollara odaklanın.

2. ZAMAN KAYBETTİREN FAALİYETLERİ SINIRLAYIN

Mola vermek ve ara sıra akılsız faaliyetlerde bulunmak bazen yardımcı olabilirken, işinizi işte yapabilmeniz için önemli görevlere öncelik vermeye odaklanın. Faaliyetlerinizi öncelik sırasına koymakta sorun yaşıyorsanız, acil olan ve/veya düşük girdiyle yüksek etkiyle sonuçlanacak görevleri belirleyin. Görevler acil değilse, etkisi azsa veya değer üretmesi uzun zaman alacaksa, bunları listenizin alt sıralarına yerleştirin. Amaç, iş gününüzden en yüksek değeri elde etmek ve böylece iş dışında geçirdiğiniz zamanın tadını çıkarmaktır.

Erteleme sizin için bir sorunsa, uzun vadeli projeleri hafta veya ay boyunca tamamlamak için kilometre taşlarına bölün. Kendi saatlerinizi belirliyorsanız, yalnızca belirli bir zaman diliminde işinize odaklanmaya özen gösterin. Bir görev üzerinde hangi saatlerde çalışmak istediğinizi belirleyin ve ona ulaşın. Gerekirse bir alarm kurun, böylece alarm çalana kadar yalnızca göreve odaklanabilirsiniz. İş günü boyunca dikkat dağıtıcı şeylerden kaçınmak, zaman içinde dengeyi sağlamanıza yardımcı olabilir.

3. PROGRAMINIZI TEKRAR GÖZDEN GEÇİRİN

Bazı durumlarda, sağlıklı bir iş-yaşam dengesine ulaşmak, program değişiklikleri gerektirir. Örneğin, belirli bir projeyi tamamlamak için fazladan saatler çalışmak zorunda kaldıysanız, yeniden şarj etmek ve dengeyi sağlamak için zamanınız ve zihinsel alanınız olduğundan emin olmak için o akşam diğer yükümlülüklerinizi iptal etmeyi veya yeniden planlamayı düşünebilirsiniz.

Hem işte hem de evde yetki devrini öğrenmek, zamanınızı denge için çalışmanıza yardımcı olacak görevlere odaklamanıza yardımcı olabilir. İş yerinde, yeniden yapılanmanın anlamlı olduğu alanları

belirleyin. Örneğin, daha fazla müsaitliğe sahip başka birine devredebileceğiniz görevler olabilir. Belki de projenizi bireysel olarak değil bir grup içinde tamamlamanız daha mantıklı olabilir.

4. İŞVERENİNİZLE İLETİŞİM KURUN

Yöneticinizle iş yükünüz hakkında açık bir iletişim hattını sürdürmek, iş-yaşam dengesini sağlamak için çok önemlidir. Yöneticiniz, hem şirket hem de kişisel kariyerinizde hedeflere ulaşmanızı sağlamaktan sorumludur. Kendinizi tükenmiş veya fazla çalışmış hissediyorsanız, siz onlara doğrudan söylemediğiniz sürece muhtemelen farkında olmayacaklardır. Bu konuşmalar sırasında dürüst ve profesyonel olun ve olası çözümler sunun. Bu, daha fazla insanı işe almak, iş yüklerini yeniden dağıtmak veya sınırlar veya zaman yönetimi gibi profesyonel gelişim becerileri için kaynaklar sunmak anlamına gelebilir.

5. İŞ-YAŞAM DENGESİ STRES YÖNETİMİ TEKNİKLERİNİ UYGULAYIN

İş-yaşam dengesini sağlamak için yukarıdaki ipuçlarını uygularken bile, iş stresi veya kaygısı yaşayabilirsiniz. Sizin için işe yarayan sağlıklı bir stres giderme yöntemini seçmelisiniz, ancak iş dışında geçirdiğiniz zamanın tadını çıkarabilmeniz için stres ve kaygıyı azaltabilecek birkaç yaygın aktivite vardır:

- Düzenli egzersiz, zihninizi işten uzaklaştırmaya ve uykunuzu iyileştirmeye yardımcı olabilecek yaygın bir stres gidericidir. Hoşunuza giden hareketi bulun ve haftalık programınızda bunu bir öncelik haline getirin.
- Meditasyon, günlük rutininize dahil etmeyi denemek için başka bir seçenektir. Sabah işe gidip gelirken veya yatmadan önce rehberli meditasyon sırasında 10 veya 15 dakikalık bir derin nefes alma rutini deneyin.
- Stresi azaltmanıza yardımcı olan kendi kişisel ilgi alanlarınızı veya hobilerinizi düşünün. Resim yapmayı, okumayı, tığ işi yapmayı, pişirmeyi veya yürüyüş yapmayı seviyor olsanız da, bu aktiviteleri düzenli olarak hayatınıza dahil etmek, iş dışındaki hayatınıza odaklanmanıza yardımcı olabilir.

İş-yaşam dengesini nasıl koruyacağınız, kendi önceliklerinize ve sorumluluklarınıza bağlıdır. Sınırları belirlemek ve işi ofiste bırakmak en etkili olanıdır ve işte motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olabilir. Uzun vadede, iş-yaşam dengenize dikkat etmek, kariyerinizde daha başarılı olmanıza yardımcı olabilir.