



TEKST: Nevenka Mesarov
FOTO: iz Ericssonove arhive

KAKO URAVNOTEŽITI PRIVATNI I POSLOVNI ŽIVOT

Obitelj s jedne strane, poslovna karijera s druge. Sve češći rad navečer i vikendom ostavlja sve manje vremena za kvalitetno druženje s djecom i s obitelji. Situacija je jednaka i ako ste vlasnik svoje tvrtke ili radite u blistavom poduzeću. Zajedničko za sve: ako ste previše usredotočeni na posao ili vam problemi u privatnom životu odvlače pažnju od posla, vjerojatno ćete patiti od stresa i nećete osjećati ravnotežu između privatnog i poslovnog života.

ŠTO PREDSTAVLJA (NE)RAVNOTEŽU

Ravnoteža privatnog i poslovnog života je termin koji se koristi kada želimo opisati sklad između poslovnih obveza i privatnog života pojedinca. Subjektivna ravnoteža odnosi se na percipirani sklad između posla i privatnog života, a javlja se u različitim oblicima. O ravnoteži se izvještava kada aktivnosti na poslu i u domu ne dolaze međusobno u konflikt. Ravnoteža može postojati i kada posao ili dom dominiraju prema izboru pojedinca. Neki preferiraju ostati duže na poslu, možda zbog stadija karijere, a možda zbog ograničenog života izvan posla. Za druge možda vrijedi suprotno i ravnoteža se percipira kad je posao podređen zahtjevima doma. Objektivna definicija ravnoteže je ona prema kojoj će oni koji rade više od 48 sati tjedno imati lošiju ravnotežu privatnog i poslovnog života. Neravnoteža ili "prelijevanje" se

javlja kada postoji značajno nametanje jedne sfere u drugu. Ali treba napomenuti da se objektivni i subjektivni pokazatelji neće uvijek poklapati. Posao interferira s obitelji kada zahtjevi iz domene posla ometaju obiteljski život, dok interferencija obitelji s poslom implicira da obiteljski život ometa izvršavanje zadataka na poslu.

KLJUČNA ULOGA OBITELJI

Prvi korak u postizanju ravnoteže i većeg životnog zadovoljstva je prihvaćanje činjenice da je određeni stupanj neravnoteže neminovan. Naučite postaviti prioritete, odbacite nevažne aktivnosti i postupajte prema matrici hitno ili bitno jer vrijeme s partnerom ili djetetom vrtičkog uzrasta moraju biti važniji od brisanja prašine ili pranja automobila.

Obiteljska podrška značajno je povezana s ravnotežom posla i privatnog života (Kalensky, 2004). Oba aspekta obiteljske podrške, emocionalna i instrumentalna, bili su ključni elementi u određivanju ravnoteže privatnog i poslovnog života. Emocionalna obiteljska podrška mjeri ona ponašanja ili stavove članova obitelji koji zaposlenike ohrabruju, iskazuju razumijevanje, pažnju, poštivanje te pružaju pomoć pri rješavanju problema. Instrumentalna obiteljska podrška mjeri ona ponašanja i stavove obitelji koji

imaju za cilj olakšavanje svakodnevnih obiteljskih aktivnosti u domaćinstvu. Zbog toga je sve popularniji pristup ispitati uloge partnera u kućanstvu da se ustanovi da li "novi muškarac" doprinosi nizu kućanskih poslova (svi podaci pokazuju da ne) ili žene još uvijek dođu doma na "drugu smjenu" (Hochschild i Machung, 1989).

PODRŠKA POSLODAVCA – VRLO VAŽNA

Ravnoteža osobnog i privatnog života jedan je od najvećih izazova današnjice. Ona je dakako i vrlo osobna stvar i za svakoga postoji neki drugi "savršeni" omjer. Također, taj savršeni omjer se vremenom i mijenja pa tako postoje razdoblja kada vam odgovara više posvetiti se poslu a ponekada više privatnom životu, obitelji i prijateljima. Važno je da se Vi kao osoba sa svojim omjerom osjećate dobro. Događanja u poslovnom životu danas su se toliko ubrzala da je ponekad pravo umijeće postići omjer privatnog i poslovnog kakav bi željeli. Pri tome je jedan od najvažnijih faktora razumijevanje poslodavaca za privatni život djelatnika. Ako gledamo stvari dugoročno, produktivniji su oni zaposlenici koji su zadovoljni kvalitetom svog privatnog života, što je naravno benefit i za poslodavca.