Czy można znaleźć właściwą równowagę między pracą a życiem osobistym?

Work-life balance, czyli równowaga między życiem zawodowym a prywatnym to obecnie jedno z najmodniejszych trendów na rynku pracy. Czy jest w ogóle możliwe osiągnięcie takiej równowagi, gdy coraz więcej osób odkrywa korzyści płynące z pracy w domu? W codziennym życiu, w którym konkurencja wśród freelancerów w branży komunikacyjnej jest duża, czy można prowadzić dobre życie zawodowe bez utraty pensji i klientów?

Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym: czy to tylko oklepana koncepcja zarządzania?

Termin work-life balance pojawił się po raz pierwszy w latach 80. XIX wieku w Wielkiej Brytanii, w kontekście Ruchu Wyzwolenia Kobiet, ale jako pojęcie istnieje dłużej. Ruch Wyzwolenia Kobiet walczył o bardziej elastyczne godziny pracy i urlopy macierzyńskie dla kobiet, tak aby bezrobotna kobieta mogła pogodzić pracę z wszystkimi sprawami domowymi, za które często była odpowiedzialna.

Ale nie jesteśmy w latach 80-tych. Jesteśmy już w drugim tysiącleciu i w przeciwieństwie do tamtych czasów, dzisiejsze życie zawodowe jest często ściśle powiązane z resztą życia, ponieważ wielu ma swobodę pracy z domu (lub z dowolnego miejsca) i elastyczne godziny pracy.

Work-life balance to **umiejętność zrównoważenia wszystkiego**, na co składa się życie, od potrzeby odkurzania, prania i drobnych kłótni z dziećmi lub mężem w domu po romantyczną kolację, pierwszy pozytywny test ciążowy i niezapomniane wakacje z przyjaciółmi. A **życie zawodowe jest częścią wielkiej całości**, a nie pojedynczym elementem, bo tak brzmi koncepcja work-life balance.

Moja praca i moje projekty jak np. bezpłatny projekt afiliacji to coś, co mnie pasjonuje i angażuję się całym sercem. Praca musi być zabawna i musi mieć sens. Ale jednocześnie nie powinna zajmować całego mojego wolnego czasu. Chcę mieć czas na cieszenie się życiem i wszystkim, co jest dla mnie ważne – rodziną, przyjaciółmi, hobby, szkoleniami, koncertami i wakacjami.

Życie niezależne — jak znaleźć równowagę?

Kiedy chciałem się dowiedzieć, jak osiągnąć równowagę w moim życiu, pierwszym i najważniejszym krokiem było oddalanie się i spojrzenie na życie z góry. Nie mam listy

kontrolnej, którą można wydrukować i pracować, aby równowagę osiągnąć, ale te 7 kroków to dobry początek.

7 kroków, które wzmocniły moją równowagę życiową:

- Stworzyłem przegląd tego, czym najbardziej chciałbym wypełnić moje życie.
- Zastanowiłem się, na co najbardziej chciałbym poświęcić mój czas i energię.
- Na co chciałbym mieć więcej miejsca?
- Zidentyfikowałem problemy i zadanie, które wymagają ode mnie większego wysiłku.
- Określiłem swoje priorytety. Sprawdziłem, kiedy jestem gotów pójść na kompromis.
- Określiłem, czym jest dla mnie “dobre życie” i jakie wartości mu przyświecają
- Obserwuję otoczenie, ćwiczę wyrażanie w słowach tego, co nadaje znaczenie i wartość mojej pracy.

Jak osiągnąć równowagę życiową i uzyskać większy zysk?

Dobre procedury pracy

Jako freelancer jestem odpowiedzialny za planowanie i **ustalanie priorytetów własnego czasu pracy**. Wymaga to dużej dyscypliny i może być szczególnie trudne, jeśli z pełnoetatowej pracy nagle trzeba zająć się samodzielnie wszystkimi praktycznymi sprawami. Jednak bardzo ważne jest, aby stworzyć dobre rutyny pracy w swoim codziennym życiu.

Jeśli nie poświęcę czasu na aktywne planowanie mojej pracy, ryzykuję zarówno utratę poczucia czasu, jak i jego brak. **Robię plany, a następnie się ich trzymam**. Klienci decydują o tym, jakie mam zadanie, ale to ja decyduję, kiedy najlepiej pracuję.
Wiem, o jakiej porze dnia jestem najbardziej efektywny, ile czasu zajmuję mi każde zadanie i czy plany, które tworzę, są realistyczne do wykonania. To ja decyduję, czy wolę mieć stałe godziny pracy.

Dobre środowisko pracy

Pracując w domu, nie mam pracodawcy, który jest zobowiązany zapewnić mi fizyczne miejsce pracy. Ma to swoje wady i zalety. To ja decyduję, z którego miejsca na ziemi pracuję. Ważne jest, aby stworzyć dla siebie odpowiednie środowisko. Zainwestowałem w ergonomiczny stół z dobrym krzesłem i filiżanką kawy. Pracuje dużo z komputerem, dlatego niezwykle istotne jest, aby siedzisko było wygodne.

Zmienna ilość pracy — Powiedz nie i zleć outsourcing

W niektórych okresach mojej pracy mam naprawdę wiele zleceń. Podczas gdy innym razem jest cisza… Dlatego zawsze staram się mieć oszczędności. Jednocześnie z tego powodu kuszące może być mówienie „tak” na wszystkie zlecenia, które staną na mojej drodze. Ważna jest dyscyplina i dobra etyka pracy, ale należy dbać o siebie, aby się nie wypalić.

Jeśli nagle na moim biurku pojawia się za dużo zadań, oddelegowuję je do firm zewnętrznych lub szukam “kolegi po fachu”, który mi w nich pomoże. Zawsze jednak upewniam się, że jest to ktoś, kto ma takie sam standardy jak ja.
W tym przypadku chodzi o umiejętność (lub odwagę) delegowania lub odmowy, gdy oczekiwania nie mogą zostać spełnione w ciągu moich godzin pracy lub dostępnych zasobów. Nie muszę więc dostarczać 150% przez cały czas, ale często poświęcam swój czas i energię na to, co w moim życiu najważniejsze i najcenniejsze.

Wyeliminowanie niewłaściwych nawyków w pracy i określenie jasnych ram, dotyczących tego, kiedy pracuję (także umysłowo), było kluczowe, abym osiągnął work-life balance w moim życiu.