



## **Családok a családokért:**

**interaktív közművelődési szerepvállalás a cselekvő és értékteremtő családi együttműködések megteremtése érdekében**

**EFOP-5.2.4-17-2017-00007**

### **BESZÁMOLÓ**

Kedvezményezett neve:	<b>VOKE Csomópointi Művelődési Központ</b>
Helyszín	<b>5000 Szolnok, Jubileum tér 1/a</b>
Foglalkozás típusa	<b>Klubfoglalkozás</b>
Foglalkozás dátuma	<b>2019.05.24</b>

Foglalkozás Témája	<b>Hogyan teremtsük meg a munka-magánélet egyensúlyát?</b>
--------------------	--

Egy felnőtt ember élete tele van különféle szerepekkel. Lennie kell egyszerre barátnak, feleségnek/férjnek, dolgozónak – esetleg tanulónak is -, vagy hobbitól függően akár gitárosnak, művésznak, sportolónak, stb. Az egészséges az, ha mindre fektetünk hangsúlyt, és ha elérhető, hogy minden szerepet aktívan éljük.

Természetesen, ez a hangsúly nem mindig teljesen egyenlő. Bárkivel megtörténhet, hogy túlórázni kell pár napot mondjuk a feljebb jutása érdekében, és emiatt kevesebb ideje marad a barátaival találkozni – ahogy az is megeshet, hogy mondjuk egy magánéleti krízis (pl. párkapcsolat befejezése/válás) csökkenti a munkahelyi teljesítményt. Ha valamelyik állapot állandóvá válik, onnantól nevezhetjük a helyzetet problémának, és onnantól mondhatjuk azt, hogy az illető életében nincs meg a munka-magánélet egyensúly.



Arról beszélgettünk kötetlen formában a baba-mama klub foglalkozásunkon ki, hogyan próbál egyensúlyt teremteni a munkája és a család között. Megpróbáltuk tippeket adni a tapasztalatok alapján, hogyan teremtsünk egyensúlyt az életünkbe.

A munkát követően ki kell tudni kapcsolódni. Nem szabad úgy felfogni, hogy van még egy-két óra minden másra a munka mellett, hanem úgy, hogy van a munkaidő, meg a munkán kívüli idő.

Iktassunk be valami sportot, vagy csak egy kis pihenő/relaxációs időt. Ha stresszes a munka, akkor az valószínűleg nem csak a munkahelyen töltött órák alatt jelenik meg, hanem egész életünkre kihat. Rosszabb esetben nem csak a negatív gondolatok rondítanak bele személyes életünkbe, hanem az is, hogy a szabadidő próbáljuk otthonról megoldani azokat a munkahelyi problémákat, amik miatt feszültnek érezzük magunkat.

Sosem késő új dolgokba belekezdeni. Fontos tudni, hogy a sporthoz hasonlóan sok hobbi adhat még sikerélményeket és pozitív visszacsatolásokat.

Sok ember csak a hétvégét tekinti igazi szabadidőnek, mert akkor nincs munkanap. Holott a hétköznapiak második fele is létezik: lehet nincs benne annyi idő, mint egy hétvégi napban, de ezt is ugyanúgy használhatjuk baráti programok szervezésére, tölthetjük a családdal, foglalkozhatunk hobbijainkkal, stb.

Járjunk el szórakozni. Ez ne menjen a családra fordított idő rovására, viszont rajtuk kívül nem szabad megfélekedni a barátokról sem. Minden napos szinten eljárni valahova természetesen egészségtelen, de egy-egy program a barátokkal bármikor tökéletes kikapcsolódás lehet.



CSALÁDOK A CSALÁDOKÉRT

