



מפגש בנושא איזון עבודה-בית



מטרות המפגש

היכרות עם הנושא



הבנה טובה יותר של המצב הרצוי האישני-
איך אני רוצה שהאיזון הנ"ל ייראה אצלי.



ניהול האנרגיות



מה מקשה עלינו בהשגת האיזון הרצוי?



Please enter the code

| 2 3 4 5 6

Submit

The code is found on the screen in front of you

איזון עבודה-בית

קצת רקע

איזון עבודה-חיים (Work-Life Balance)

הינו מושג נרחב, המתייחס למערכת האיזונים וסדר העדיפויות שבין קריירה ושאפתנות מחד גיסא, לבין הנאות, חיי הפנאי, משפחה והתפתחות רוחנית מאידך גיסא.

(ויקיפדיה)

איזון עבודה-בית

קצת רקע

מחקרים מראים כי

עובדים מאוזנים פרודוקטיביים יותר
ב-30%-40%
הם נעדרים פחות מהעבודה ונשארים
בארגון לאורך זמן.

כ-70%

מהארגונים בארה"ב, אוסטרליה ובריטניה
מיישמים תכניות לאיזון בין החיים
הפרטיים לעבודה (בריטיש טלקום,
אינטל, מורגן סטנלי ועוד).

60%

מציבור העובדים בישראל אינם מרוצים
מרמת האיזון שקיימת היום בין חייהם
האישיים לעובדתם

איזון עבודה-בית

קצת רקע

ככל שארגון רואה

את העובד באופן הוליסטי ונותן לגיטימציה לכך שיש עוד מרכיבים בחייו חוץ מעבודה, עולה הנאמנות והמוטיבציה של העובד.

המונח "איזון עבודה בית"

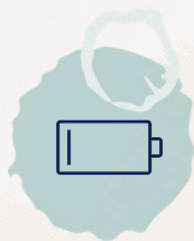
פחות רלוונטי ואת מקומו תפס ה- Well Being של העובד, ההרגשה שהארגון מתייחס אליו כשלם, שיש לו משפחה והורים מבוגרים ותחומי עניין שמעסיקים אותו.

בתקופת הקורונה

האיזון בין הבית לעבודה התפרק, מאחר שהבית הפך למקום עבודה והעבודה חדרה לחיי הבית והמשפחה...

לפי מחקר גרינהאוס ובוטל

קונפליקט בית- עבודה יכול לנבוע משלושה מקורות:



קונפליקט המבוסס
על מתח/אנרגיה



קונפליקט המבוסס
על התנהגות



קונפליקט המבוסס
על זמן

MANAGE ENERGY not time



ניהול אנרגיות = ניהול רב מימדי





סרטון

אנרגיה פיזית



אנרגיה רגשית



אנרגיה מנטאלית



אנרגיה רוחנית



עבודה בקבוצות

1. בחרי "צינור" אנרגיה אחד בו תרצי להתמקד- פיזי/רגשי/מנטאלי/רוחני

הערכת המצב הקיים

דרגי מ:1-10 את שביעות הרצון שלך בכל אחד מהפרמטרים בצינור

התמקדות

זהו פרמטר בעל "דליפה" וכתבי מהן הסיבות שגרמו לדליפה

תכנית פעולה

חשבי מה ניתן לעשות כדי להעלות את הדירוג שנתת בנקודה אחת

שיתוף ופידבק

שתפי את חברות הקבוצה בניתוח שערכת ורשמי טיפ אחד שקיבלת ותרצי לאמץ



תודה!