

ワークライフバランスを整えるポイント

バランスを失うことは、あなたの人生のあらゆる側面に重大な影響を与える可能性があります。あなたの人生に調和を作り、長く続けられて、あなたの気分を快適にさせる健康なリズムを確立しましょう。



プライベートと仕事のバランスを保つ5つのポイント

あなた自身のケア

- あなたが自分自身をケアしなければ、良い仕事をする事ができず、人ときちんと向き合うこともできません。
- 良い仕事をするために、人に助けってもらうことを自分に許しましょう。
- 自分を甘やかして好きなことをし栄養を補給する時間を、あなたのスケジュールに組み込みましょう。

家庭や職場で、ほど良い境界線を確立する

- 働く時間と休む時間を設定し、決めたスケジュールを守りましょう。
- 必要であれば、決めたスケジュールの時間外に、いつどのようにあなたと連絡を取るのかを明確にして周囲に伝えておきます。
- 健全な境界線は、あなたの生活の質と、人との関係を改善します。

同じようなタスクはひとまとめにする

- タスク間の「前後」に余裕を持たせて、あなたのエネルギーを節約しましょう。
- 同じようなタスクは、同じ時間内にグループ化することで、作業の効率を上げることができます。

家族や友人からサポートしてもらう

- あなたのビジョンや目標を伝えて、周囲に協力を求めてみましょう。
- あなたのビジョンや目標に家族や友人を巻き込む事は、目標やビジョンの達成を加速させます。

あなたが希望する所得水準を達成するために3年計画を立てる

- 目標と行動のステップを明確に計画を立てる事は、あなたの前進を維持するのに役立ちます。
- 明確に定義され数値化された目標のある行動計画で、進捗状況を確認し、必要に応じて調整を行うことができます。