

- ✓ Mantenga fotos de su familia y los niños en su espacio de trabajo.

Para La Familia:

- ✓ Identificar los tipos de actividades semanales que son más importantes para su familia.
- ✓ Desarrolle una rutina semanal de participar en “actividades familiares mas importante”.
- ✓ Aprenda a decir no a cualquier cosa que potencialmente interfiere con las actividades de la familia.
- ✓ Evitar la trampa de “trabajar” para mantener a la familia , sólo para luego no estar en casa.
- ✓ Dejar que todos compartan en la responsabilidad de hacer tiempo cada semana para las actividades familiares.

TENED EN CUENTA

La vida pasa y pese a mejores planes , la cosas se caerán fuera de balance por un tiempo. Mantente positivo. Recuerde que usted no está solo cuando se trata de encontrar la manera de equilibrar las exigencias del trabajo y la familia. Considere la posibilidad de contratar a un entrenador de la vida o consejero para dirección sobre los próximos pasos.

¿Qué medidas va a tomar hoy para encontrar un mejor equilibrio entre su trabajo/ familia en su vida?



Equilibrar Trabajo y La Familia
Salud y Bienestar

Equilibrar Trabajo y La Familia

Trabajando para “proveer para su familia”?

TOME OTRA MIRADA.

Imagine por un momento, cuanto mas productiva y satisfactoria puede ser la vida con un mejor , equilibrio actual entre su trabajo y actividades familiares.

Manejar nuestras 24 horas diarias, es mas fácil algunos días de lo que es otros. El intento de cuidar de nuestros cuerpos , conseguir un descanso adecuado y el mantenimiento de una casa es un trabajo de tiempo completo en sí mismo. Añadir responsabilidades laborales y familiares , y la tarea se vuelve aún más difícil. A pesar de que es nuestra elección como usamos nuestro tiempo , a menudo nos convertimos bastante estresado tratando de manejar todo.

CONSECUENCIAS DE DESEQUILIBRIO

El no poder encontrar el equilibrio entre el trabajo y la familia puede dar lugar a una gran cantidad de sentimientos y consecuencias dolorosas , como el estrés , las expectativas no satisfechas , la ira , el dolor, conflictos relacionales , pérdida de motivación , pobre actuación en el trabajo, abuso de sustancias , y en última instancia, una sensación de desesperanza y desesperanza.

EVALUAR SU BALANCE TRABAJO/ FAMILIA

Nuestras vidas , naturalmente, caen fuera de balance de vez en cuando . Cuando esto ocurre luchamos para regular nuestras responsabilidades y lo que más nos gusta. Tomarse el tiempo para evaluar cómo van las cosas proporciona información para ayudarnos en la realineación de nuestras prioridades .

Si O No ¿Usted defiende su indisponibilidad a la familia diciendo que está trabajando para proveer para ellos?

Si O No ¿Luchas regularmente con encontrar tiempo para pasar con su familia?

Si O No ¿Está a menudo echa en falta o llega tarde a las actividades familiares, eventos escolares , etc ?

Si O No Cuando estás con la familia , se siente ansioso o culpable por no trabajar ?

Si su respuesta es sí , a todas o la mayoría de estas preguntas, usted pueda beneficiarse de poner algunas estrategias de equilibrio trabajo / familia en acción.

PASOS DE ACCIÓN

Si se siente abrumado por su horario o culpable por el desequilibrio en su vida, ser alentado . Este es un problema común , y las siguientes estrategias le ayudará a encontrar el equilibrio entre el trabajo y las responsabilidades de familia.

PARA TRABAJO:

- ✓ Programar las tareas más difíciles para cuando usted está por lo general los más productivo.
- ✓ Limite las distracciones que pierden el tiempo , como las redes sociales o la actividad de correo electrónico.
- ✓ Periódicamente parar y de orden de su espacio de trabajo para que pueda centrarse en las tareas.
- ✓ Mantenga un lista corta, de cosas que hacer , todos los días en el trabajo y concentrarse en hacer lo que es más importante.