

Werk-privé balans

Er zijn verschillende manieren aangegeven om werk-privé balans op een positieve manier te beïnvloeden. Hieronder een opsomming van de deelnemers van de workshop. Dit zijn onder andere flexibiliteit in werktijden. Als werkgever de mogelijkheid bieden werktijden aan te passen aan een levensfase; meer persoonlijk inzicht; niet 24 uur per dag bereikbaar te hoeven zijn; afspraken maken over e-mail en app gebruik; goede ICT ondersteuning en flexibele kinderopvang. ¹

Belemmerende factoren

- Geen flexibiliteit in werktijden
- Te vol schema
- Moe
- Minder energie: minder ambitieus voor projecten
- E-mail terreur

Positieve elementen

- Flexibiliteit in werktijden: werktijden aanpassen aan levensfase
- Flexibele kinderopvang
- Meer persoonlijk inzicht
- Niet altijd 24 uur bereikbaar hoeven te zijn
- Afspraken maken over e-mail/ app gebruik
- Goede ICT ondersteuning

Wat gaan we morgen anders doen?

- niet structureel overwerken
- vervolgens ook niet thuis aan het werk, en andersom
- privé zaken niet mee naar het werk nemen
- Prioriteiten stellen en een positieve mindset zijn belangrijk.
- De werkgever speelt hierin ook een belangrijke rol. Bijvoorbeeld door organiseren van vervanging van zwangere of langdurige afwezige collega's, goede secretariële ondersteuning en bieden van flexibele werktijden.

HOME = HOME : WORK = WORK

Thuis niet aan het werk, je thuis niet mee nemen naar je werk.

¹ Bron: I. van der Ham, W.G.M. Janssen, S.I.G. van Haaster, 'How do you feel today, doctor?', Nederlands Tijdschrift voor Revalidatiegeneeskunde, Utrecht, 2018.