

# Život u ravnoteži

Harmonizacija privatnog i poslovnog života

Interreg



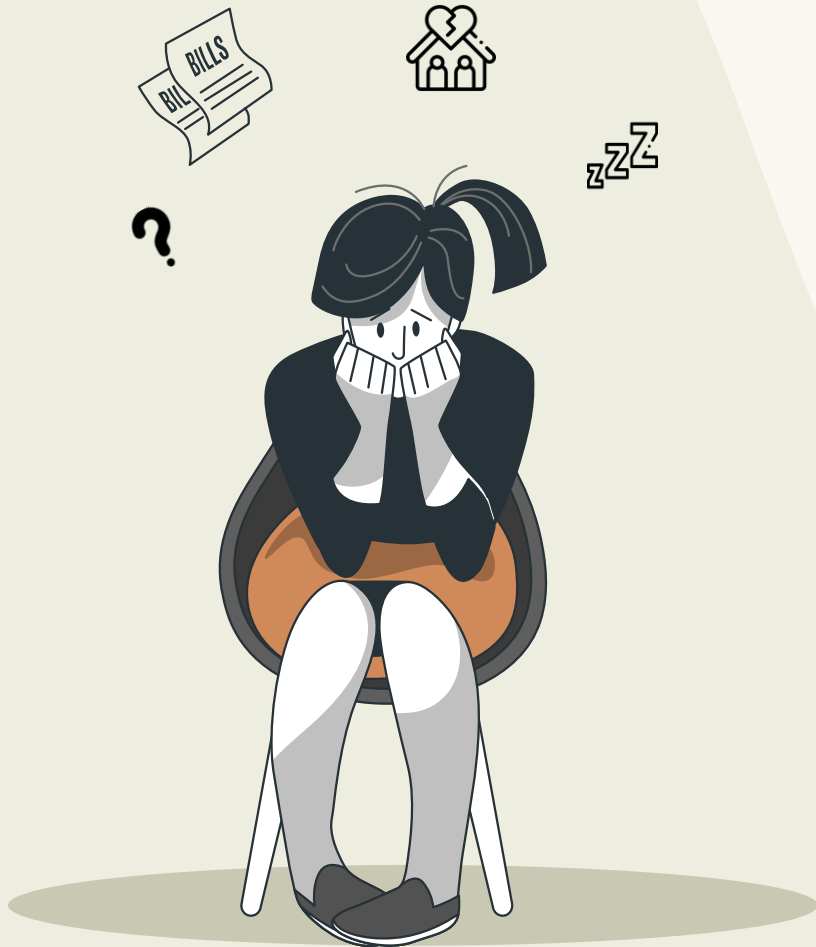
Co-funded by  
the European Union

IPA Croatia – Bosnia and  
Herzegovina – Montenegro

EmBRACE

# Ravnoteža u ruralnom poduzetništvu

Život i rad u istom prostoru



Rizik preopterećenosti i iscrpljenosti

Zamagljene granice posla i života

Socijalna izolacija

Konflikti

# Ravnoteža u ruralnom poduzetništvu

Život i rad u istom prostoru

## POSTAVLJANJE GRANICA I RASPOREDA

Planiranje obveza i  
radnog vremena

## DELEGIRANJE OBVEZA

Raspodjela obiteljskih i  
poslovnih obaveza

## PLANIRANJE ODMORA

Planirani predah i vrijeme  
za obnovu energije



# Fleksibilni radni modeli

## DIGITALNI NOMADI

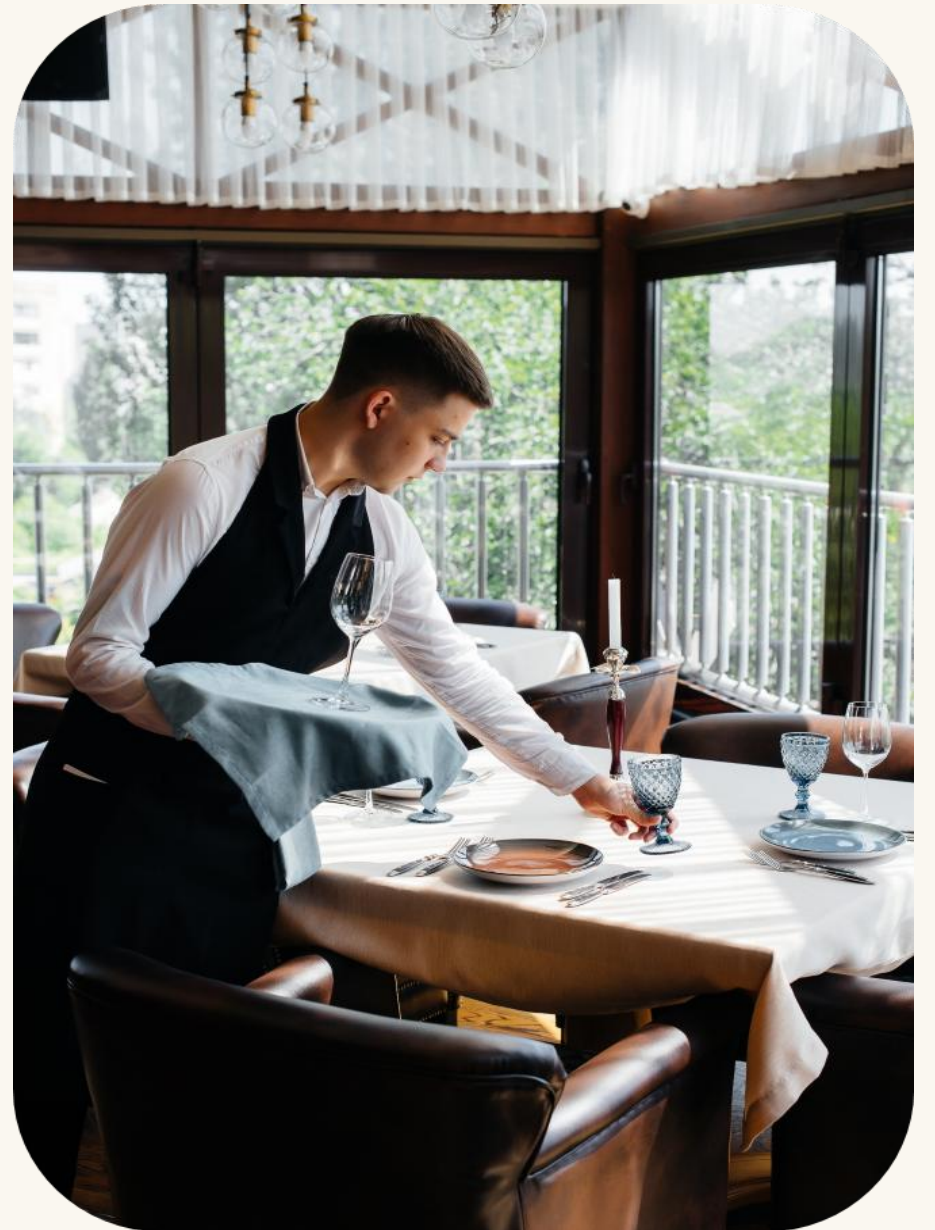
- Sloboda rada u pokretu
- Planiranje lokacije i uvjeta rada
- Potrebna snažna samodisciplina
- Zamagljene granice rada i odmora
- Rutina i fiksno radno vrijeme



# Fleksibilni radni modeli

## SEZONSKI RADNICI

- Razdoblja vrlo intenzivnog rada
- Duge i nepredvidive smjene
- Visok umor i povećan stres
- Rotacije i planirani slobodni dani
- Oporavak i odmor nakon sezone



# Fleksibilni radni modeli

## HIBRIDNI RAD

- Fleksibilnost rada od kuće i u uredu
- Lakše usklađivanje privatnih obaveza
- Bolja kontrola nad radnim vremenom
- Manje stresa i veća učinkovitost
- Smanjena fluktuacija zaposlenika



# Kolaborativne zajednice

*Co-living i co-working* zajednice okupljaju skupine s potpuno različitim ritmovima života i posla.



KOMUNIKACIJA



PRAVILA



# Briga o mentalnom zdravlju i prevencija burnout-a



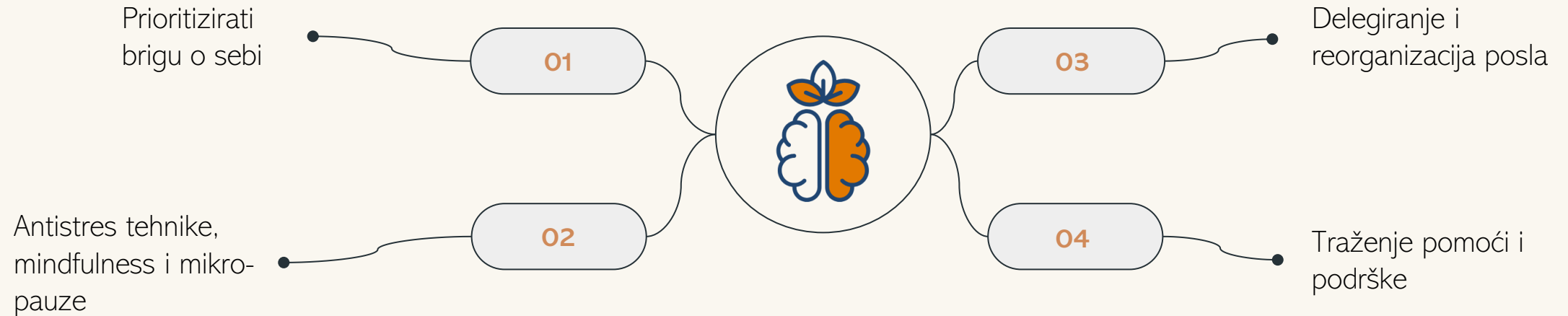
## Rani znakovi

- Burnout se razvija postupno, a prvi signali su trajni umor, razdražljivost i gubitak motivacije za zadatke. Česte su glavobolje, napetost, problemi sa. Ako se ovi simptomi ignoriraju, mogu se javiti slabiji imunitet, cinizam i osjećaj emocionalne iscrpljenosti.

## Posljedice

- Dovodi do pada produktivnosti i otežane koncentracije. Pojavljuje se odugovlačenje, povlačenje iz društva i zanemarivanje vlastitih potreba. Sve teže održavanje tempa.

# Briga o mentalnom zdravlju i prevencija burnout-a



# Kultura odmora

Mijenjanje mentaliteta “non-stop” rada

Posljedice kulture “stalne zaposlenosti”

- Stvaranje kontra efekta

Promjena kreće od vrha

- Odmor kao **investicija, ne lijenost**
- Ulaganje u dugoročnu održivost





## **Google**

Prostor za odmor i  
neformalno druženje



## **LL Bean**

Vanjski ured



## ***Akin Gump, Houston***

Teretana i prostor za  
dnevni odmor



# Upravljanje vremenom

## Alati i strategije za održiv dnevni ritam

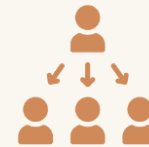
### Postavljanje prioriteta

Eisenhowerova matrica, fokus na zadatke s najvećim učinkom ili kratkim rokovima, veliki projekti na manje korake, jasni i realni rokovi



### Dijeljenje odgovornosti

Prepoznavanje zadataka koje mogu obaviti drugi, prenijeti očekivanja i ovlasti, ravnomjerno raspodijeliti obaveze



### Upravljanje vremenom

Najvažnije zadatke u obavljati u najproduktivnijim satima, koristiti time-blocking umjesto multitaskinga, redovite pauze, to-do liste



### Digitalni alati

“Osobni asistent” koji može rasteretiti mozak od praćenja sitnica



# Upravljanje vremenom

## Digitalni alati

**Aplikacije za projekte:** Trello, Asana, Monday.com

**Digitalni kalendari:** Google Calendar, Outlook

**Komunikacijski alati:** Teams, Slack

**Bilješke:** Google Docs/Sheets, Notion

**Praćenje vremena:** RescueTime, Clockify

**Softveri za automatizaciju**

# Roditeljstvo, skrb i karijera

## Dvostruko opterećenje

Odgovornost prema  
obitelji i poslu



## Niži prihodi i manji doprinosi

Manje sati i niže stope plaće  
smanjuju ukupnu zaradu i  
uplate u sustav



## Prekidi karijere

Uz skraćeni rad i sporije  
napredovanje, češće pogađa  
žene

## Veći rizik siromaštva u starijoj dobi

Kumulativne razlike tijekom  
karijere vode do nižih mirovina

# Inkluzivni pristupi zapošljavanja

- a) Fleksibilno radno vrijeme
  - b) Rad na daljinu ili hibridno
  - c) Skraćeno radno vrijeme i *job-sharing*
  - d) Dodatne pogodnosti
- 
- Fleksibilnost značajno povećava lojalnost, zadržava talentirane zaposlenike i smanjuje rodni jaz.

***“The key is not to prioritize what’s on your schedule, but to schedule your priorities.”***

– Stephen R. Covey