

Gestión del tiempo



Gestión del tiempo

TODO ES CUESTIÓN DE ARMONÍA

Alcanza tus objetivos personales, familiares y de trabajo.



¿Trabajar muchas horas es sinónimo de trabajar bien? No es así. Si trabajamos sin descanso, perdemos eficiencia pero también el contacto con los amigos, con la familia, podemos sufrir de estrés, falta de sueño, irritabilidad, etc.

Una vida en armonía es saber encontrar el equilibrio entre:

- Los requerimientos del trabajo.
- Las necesidades de nuestra familia y los amigos.
- Nuestras necesidades y aficiones.

Si la distribución es equilibrada, el tiempo dedicado a cada una de esas “partes” será de mejor calidad y nuestra satisfacción y salud se verán reforzadas.

Consejos prácticos

- La negociación entre la empresa y los trabajadores para conseguir cumplir los objetivos y satisfacer las necesidades de ambos (sin excesivas concesiones por ninguna parte) es posible.
- Trata de equilibrar el tiempo dedicado a cada “parte” de tu vida. Un poco de todo es mejor que mucho a una sola “parte” ...

¿Y en casa? (o en tu tiempo libre)

Nuestro trabajo es generador de ingresos y de satisfacción personal. El trabajo nos confiere autoestima, sensación de ser útiles, refuerza nuestro “yo”. Pero no es el único elemento o la única parte de nuestra vida que contribuye a ello.

Hacer deporte, dedicar tiempo a nuestras aficiones, cuidar de los nuestros, viajar, ayudar a los demás a través de asociaciones, pintar ... también contribuyen a que nos sintamos bien con nosotros mismos, útiles, orgullosos y satisfechos, y también a liberar estrés.

Piénsatelo

Sólo el 6% de los trabajadores varones solicitan la reducción de jornada por guarda legal, frente al 31% de las trabajadoras.

¿Te lo has planteado así?

- Compara el tiempo dedicado a cada una de las “partes” de tu vida.
- ¿Qué es para ti, ahora mismo, lo más importante?
- ¿Y dentro de 5 o 10 años?, ¿crees que serás feliz si sigues así?



NIPO (en línea): 272-15-016-9