



## 1) RĪKA APRAKSTS

Šī uzdevuma mērķis ir palīdzēt klientiem noteikt uzvedību, uzskatus un apstākļus, kas rada metaforiskus "caurumus" barjerā starp darbu un privāto dzīvi. To darot, klienti var labāk izveidot stabilu barjeru starp darbu un privāto dzīvi, lai palīdzētu viņiem atjaunot veselīgu līdzsvaru starp abiem.

Laiks: 30 minūtes

## 2) RĪKA MĒRĶI

- Darba un privātās dzīves līdzsvars nenozīmē vienādu līdzsvaru starp katrā jomā pavadīto laiku. Darba un privātās dzīves līdzsvaru nosaka nevis stundas, bet gan rezultāti. Turklāt psiholoģiskā atrautība ir garīga atslēgšanās no ar darbu saistītām problēmām brīvlaikā; runa nav par mazāk rūpēm darbā, kas arī var būt problemātiski.
- Pārliecinieties, ka klienti saprot, ka nav ideālu, visiem piemērotu risinājumu. Darba un privātās dzīves līdzsvara izvēle katram no mums ir atšķirīga, jo mums visiem ir dažādas prioritātes un dzīves.
- Pārlieciniet klientus, ka prāts var viegli novērst uzmanību, kas ir pilnīgi normāli. Lietojot savus risinājumus darbībā, prāts, visticamāk, atgriezīsies pie jautājumiem, kas saistīti ar darbu. Galvenais ir atzīt, ka uzmanība ir mainījusies, un pēc tam koncentrēties uz veicamo uzdevumu.

## 3) INSTRUMENTA SAISTĪBA AR PRASMJU

Šis rīks piedāvā iespēju trenēt stresa menedžmenta prasmes un vienlaikus atbalsta pašatbildības spējas.

Šis vingrinājums palīdzēs jums atpazīt uzvedību, uzskatus un apstākļus, kas rada caurumus barjerā starp jūsu darbu un privāto dzīvi. Kad zināt, kas vājina jūsu darba un privātās dzīves barjeru, varat noteikt, kas ir nepieciešams, lai aizpildītu šīs bedres un novērstu darba problēmu iekļūšanu jūsu privātajā dzīvē.

## 4) RESURSU MATERIĀLI

Pildspalva  
Tukšas lapas

## 5) KĀ PIELIETO RĪKU

1. **darbība. Darba un privātās dzīves barjeras caurumu identificēšana.** Darbības, ko jūs darāt, jūsu domas un apstākļi var iedragāt barjeru starp jūsu darbu un mājas dzīvi. Piemēram, pieņemot darba zvanus vai pārbaudot e-pastus mājās, barjerā radīsies caurumi, kas var radīt stresu vēl ilgi pēc darba beigām. Šajā solī jūs domāsi par uzvedību, uzskatiem un apstākļiem, kas rada caurumus jūsu darba un privātās dzīves barjerā.

dzīves barjerā.

## Darbā izveidotie caurumi:

Pirmkārt, padomājiet par uzvedību (lietām, ko darāt), uzskatiem (tas, kas, jūsuprāt, ir paties), un apstākļiem (jūsu apstākļiem) darbā, kas caurauž barjeru starp jūsu darbu un personīgo dzīvi. Kad esat identificējis šos caurumus, pierakstiet tos.

## Mājās radīti caurumi:

tagad jūs domāsiet par uzvedību (lietām, ko darāt), uzskatiem (tas, kas, jūsuprāt, ir paties), un apstākļiem (jūsu apstākļiem) mājās, kas rada caurumus jūsu barjerā starp darbu un privāto dzīvi. Kad esat identificējis caurumus, ko radījusi jūsu uzvedība, uzskati un apstākļi mājās, pierakstiet tos.

### 2. darbība: aizpildiet barjeras caurumus

Nepieciešama pārdomāšana un plānošana, lai nostiprinātu barjeru starp darbu un privāto dzīvi. Jums jāatrod veidi, kā aizpildīt caurumus, lai varētu atjaunot veselīgu līdzsvaru. Tagad, kad esat noskaidrojis uzvedību, uzskatus un apstākļus, kas rada caurumus jūsu darba un privātās dzīves barjerā, jūs atradīsiet risinājumus, kā tos aizpildīt. Piemēram, caurumu, kas radās, pārbaudot ar darbu saistītos e-pastus mājās, var aizpildīt, izslēdzot paziņojumus vai izslēdzot tālruni pēc darba laika. Citu piemēru var minēt, ka stresa sajūta mājās savas darba slodzes dēļ, visticamāk, izburš caurumu jūsu darba un privātās dzīves barjerā. Lai aizpildītu šo caurumu, varat vingrināties pateikt “nē” papildu darbam, kad uzskatāt, ka tas ir pareizi. Tātad, ko jūs varat darīt, lai aizpildītu caurumus un stiprinātu savu darba un privātās dzīves barjeru? Katrai uzvedībai, pārlicēbai un apstāklim, ko identificējat kā caurumu savā barjerā, veltiet laiku, lai domātu par risinājumu, kas aizpildīs šo caurumu un stiprinās barjeru.

### 3. darbība. Darbības veikšana

Tagad, kad esat noskaidrojis, kas jums jā dara, lai aizpildītu caurumus savā darba un privātās dzīves barjerā, ir pienācis laiks tos īstenot. Katram risinājumam, ko pievienojāt tabulai “Darba un privātās dzīves barjeras stiprināšana”, padomājiet par maziem soļiem, lai tos iekļautu savā parastajā grafikā. Piemēram, lai pārtrauktu ar darbu saistītu īsziņu un e-pastu pārbaudi ārpus darba laika, jūs varētu padomāt par atvienošanu, kad atrodaties mājās, un mainīt iestatījumus savās ierīcēs, lai jūs netraucētu ar darbu saistīti paziņojumi.

### 4. solis: pārdomas

- Kā jūs jūtaties pēc šī vingrinājuma izpildes?
- Kāda ir sajūta stiprināt barjeru starp darbu un privāto dzīvi?
- Kas šajā vingrinājumā jums šķita visvērtīgākais?
- Kā šis uzdevums ir mainījis jūsu domāšanu par darba un privātās dzīves līdzsvaru?
- Ko šis vingrinājums jums mācīja par darba un privātās dzīves līdzsvaru?
- Kādos citos veidos jūs varat aizpildīt robus un nostiprināt barjeru starp savu darbu un privāto dzīvi?

## 6) KO MĀCĪTIES

Lai psiholoģiski atdalītos, ir jāizveido stabila barjera starp darbu un personīgo dzīvi. Patiešām, spēcīga barjera trūkums starp abām lomām var ierobežot iespējas uzlādēties un atpūsties no ar darbu saistītiem stresa faktoriem [4]. Tāpēc ir svarīgi identificēt uzvedību, uzskatus un apstākļus, kas rada metaforiskus "caurumus" darba un privātās dzīves barjerā. Piemēram, dažas darbības, piemēram, nepietiekamu pārtraukumu neievērošana vai pārlicība, ka jums ir jābūt pieejamam visu diennakti, lai risinātu ar darbu saistītas problēmas, barjerā tiks caurdurtas.

Šie caurumi vājina darba un privātās dzīves barjeru un atvieglo ar darbu saistītā stresa pāriešanu privātajā dzīvē. Tomēr, identificējot veidus, kā aizpildīt šīs bedrītes un stiprinot barjeru starp darbu un personīgo dzīvi, tiek piedāvātas iespējas uzlādēties un atpūsties no ar darbu saistītiem stresa faktoriem.

Avots: pozitivpsychology.com



Co-funded by  
the European Union