

## Så skapar du en sund balans mellan arbetsliv och privatliv

Att ha en bra balans mellan arbete och fritid är avgörande för ditt välmående. Så hur gör du för att nå och upprätthålla denna balans? Vi på Wayit delar med oss av våra bästa tips för detta!



## 8 tips för en sund balans mellan arbete och fritid

### 1 Sätt gränser

Upprätta tydliga gränser mellan arbetsliv och privatliv. Såsom att stänga av din arbetstelefon och dator efter arbetstid.

### 2 Prioritera din hälsa

Skapa rutiner så du får tillräckligt med sömn, träning, återhämtning och näringsrik mat. Din hälsa är starkt kopplad till hur du kan ta dig an ditt arbetsliv och privatliv.

### 3 Praktisera närvaro

Fokusera på arbetet när du arbetar, och när du är med vänner och familj var närvarande i den stunden. Då får du mer energi till det du gör.

### 4 Ta pauser regelbundet

Planera in korta pauser under dagen. Att ta en paus ökar din produktivitet och ger dig återhämtning.



## 5 **Kommunicera**

Kommunicera med din arbetsgivare om möjliga lösningar om du upplever att din arbetsbörda är obalanserad.

## 6 **Var realistisk med dina åtagande**

Om du har en stor arbetsbörda, våga säga nej till fler åtaganden eller kom med alternativa lösningar såsom att omprioritera arbetsuppgifterna.

## 7 **Fokusera på det viktigaste**

Identifiera vilka dina prioriterade arbetsuppgifter och personliga mål är. Detta leder till mindre övertid och stress.

## 8 **Hitta tid för dig själv och din familj och vänner**

Planera tid för dig själv och dina nära och kära för att koppla bort arbetet och ladda batterierna.



### **Bra att tänka på!**

För att upprätthålla en sund balans mellan arbete och privatliv så är det viktigt att du kontinuerligt utvärderar och justerar dina strategier. På så sätt skapar du en livsstil som främjar både ditt välmående och karriär.

**Vill du ha stöd i ditt  
arbetssökande,  
kontakta oss!**

### **KONTAKTUPPGIFTER**

Importgatan 2B, 422 46  
Huvudnummer: 031-3636960  
[service@wayit.se](mailto:service@wayit.se)

