

Çalışanların ev hayatını kolaylaştıracak 7 ipucu

İş hayatı ile ev yaşamını bir arada yürütmek oldukça zorlu bir süreç olarak karşımıza çıkıyor. İş hayatının yoğun temposu ile ev yaşamındaki görev ve sorumluluklar bireyleri zorluyor, stres seviyesini yükseltiyor ve hayat standartlarını önemli ölçüde etkiliyor. Ancak alınacak bazı önlemler ve atılacak basit adımlar iş ve özel hayata dair süreçleri kolaylaştırmaya yardımcı oluyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, çalışanların ev yaşamını kolaylaştıracak 7 ipucunu paylaştı.

Hafta içini değerlendirin

Yoğun iş temposu fiziksel ve mental olarak yorulmanıza neden olur. Bu noktada uzmanlar çalışan bireylerin zaman ve stres yönetimini doğru bir şekilde yönetmesi gerektiğinin altını çiziyor. Evinizdeki görevleri veya sorumlulukları hafta sonuna ertelemekten ziyade, hafta içini değerlendirmeye özen gösterin. Aksi takdirde biriken işler hafta sonu tüm gün çalışmanıza ve kendinize zaman ayıramamanıza zemin hazırlayacaktır.

Sorumlulukları paylaşın

Ev yaşamını kolaylaştırmanın bir diğer basit ama etkili yönetimi sorumlulukları paylaşmaktır. Tüm aile fertlerinin görev ve sorumluluklarını paylaşması, tek bir kişinin alacağı sorumluluğa oranla daha efektif olacaktır. Ayrıca çocukların da bu sürece entegre edilmesi gelecekte daha disiplinli bireyler olmalarını sağlayacaktır. Uzmanlara göre hane içerisinde görev ve sorumlulukların paylaşılması mevcut iş yükünü önemli ölçüde azaltıyor.

Yemekleri önceden yapın

Çalışan bireylerin her gün evde yemek yapması büyük bir zaman kaybını, sipariş vermesi ise maddi zorlukları beraberinde getiriyor. Bu noktada çalışan bireylerin hem zaman yönetimini sürdürülebilir kılması hem de hanede çıkabilecek ekstra işlere karşı yemeklerini bir gün önceden hazırlaması gerekiyor. Ayrıca mevsimine uygun sebze ve meyveleri hazır bir şekilde derin dondurucuda muhafaza etmek ve özellikle kış aylarında hızlı bir şekilde hazırlamak da oldukça önem taşıyor.

Hafta sonu geç uyanmayın

Çalışanların ev yaşamını kolaylaştırması için hafta sonunu etkili bir şekilde değerlendirmesi gerekiyor. Uzmanlar çalışan bireylerin hafta sonu da günü iyi değerlendirmek ve zamanı iyi kullanmak için erken kalkması gerektiğini belirtiyor. Bu sayede evdeki görev ve sorumluluklarınızı daha hızlı tamamlayabilir ve kendinize zaman ayırabilirsiniz. Öte yandan hafta sonu geç uyanmak mevcut uyku düzenini de negatif yönde etkileyecek ve bir sonraki hafta iş yapma kalitenizi de düşürecektir.

Mükemmel olmaya çalışmayın

Ev ve iş yaşamını bir arada götürmek oldukça zor bir iş olarak ön plana çıkıyor. Hem iş hem de evdeki sorunlarla mücadele etmek bir süre sonra bireylerin yıpranma payını artırıyor. Uzmanlar bu noktada hem iş hem de evdeki sorumluluklarını bir arada yürüten bireylere mükemmel olmaya çalışmamalarını, kendilerine zaman ayırmalarını ve mecbur kalmadıkça ekstra işlerle uğraşmamalarını tavsiye ediyor. Ev ve iş yaşamında sürekli olarak kontrol etme dürtüsünün bireye fiziksel ve mental anlamda zarar vereceğini altı çiziliyor.

Profesyonel destek alın



Mevcut işiniz ve gelirinizi iyi ise profesyonel destek alarak evdeki sorumluluklarınızı azaltabilirsiniz. Çevrenizde veya çeşitli internet mecralarında ev işleriyle profesyonel olarak ilgilenen ve hayatını bu işle idame ettiren kişi veya ekipler mutlaka olacaktır. Bu noktada profesyonel yardım almanız, kendinize ve sevdiklerinize daha fazla zaman ayırabileceğiniz anlamına geliyor.

Aşırı dijital tüketime dikkat edin

Evde geçirilen zamanlarda teknolojik aletlerde ve dijital dünyada harcanan vakit de zamanın doğru ve yararlı bir şekilde kullanılması adına önem taşıyor. Teknolojik araçların aşırı kullanımı ortaya fiziksel, davranışsal ve psikolojik pek çok sonuçlar çıkarmaktadır. Uyku sorunları, yorgunluk gibi. Evde teknoloji kullanımı dışında da yapılacak pek çok etkinlik olduğunun farkında olmak, hem fiziksel ve psikolojik olarak yorgunluğu önlerken, zamanın iyi planlanmasını ve kullanımını beraberinde getirmektedir.

GENERALI HAKKINDA

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2021'de 75,8 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 67 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 75.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiye özel çözümler sunarak müşterilerinin yaşam boyu ortağı olmak. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor.