

Työn- ja vapaa-ajan tasapaino



Tavoitettavissa vapaa-ajalla

- Sinun ei tarvitse lukea sähköposteja työajan jälkeen.
- Jos kirjoitat sähköposteja iltaisin tai viikonloppuisin, ajasta ne lähtemään työajalla.
- Sinun ei tarvitse vastata työpueluihin työajan jälkeen.
- Sopikaa yhdessä työajasta ja siitä minkä kellonajan jälkeen ei tarvitse olla enää tavoitettavissa.
- Älä tee töitä lomalla ja anna työkaverin lomailta rauhassa.



Työpäivät ja työvuorot tasapainoon

- Älä venytä työpäiviä jatkuvasti.
- Kaikkea ei tarvitse saada valmiiksi yhden työpäivän aikana, opettele sietämään keskeneräisyyttä.
- Hyödynnä työaikaliukumia.
- Jakakaa työtehtäviä useammalle henkilölle kiirehetkinä.
- Ilmoita omat menot hyvissä ajoin sovitulla tavalla, jotta ne voidaan huomioida työvuorosuunnittelussa.
- Sopikaa etukäteen, minkälaisissa tilanteissa työvuoroista joustetaan, ja mitä se käytännössä tarkoittaa.



Vapaa-ajalla palautuminen

- Etsi itsellesi sopia keinoja irtaantua työstä ja kokeile niitä.
- Älä suorita vapaa-ajalla. Välillä saa vain olla ja levätä.
- Kerro esihenkilölle tai työkaverille mieltä painava hankala asia ennen töiden lopettamista, jotta se ei jää vaivaamaan vapaa-ajalla.
- Muista että digitaalisten laitteiden liiallinen käyttö vaikeuttaa palautumista vapaa-ajalla.



Etätyössä tasapainoa

- Tauota työtä etätyössä.
- Pidä palauttavia hetkiä tehtävien välissä.
- Älä venytä päiviä etätyössä.
- Älä työskentele sairaana vaikka tekisit pääsääntöisesti töitä kotoa käsin.



Kirjaa omat keinosi työn ja vapaa-ajan tasapainottamiseen



Lue lisää:

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/palautu-aivotyossa-tietopankki>