



İş Yaşam Aile Dengesi

R. ŞAFAK KEKLİK

Hayatta Denge Hakkındaki Görüşlerimiz

İdeal Yaşam Sorunsuz ve Tasasızdır



"Denge" Terazî Kefelerinin Eşitlenmesi Demektir



Ne Kadar "Hızlanırsan" O Kadar İyidir



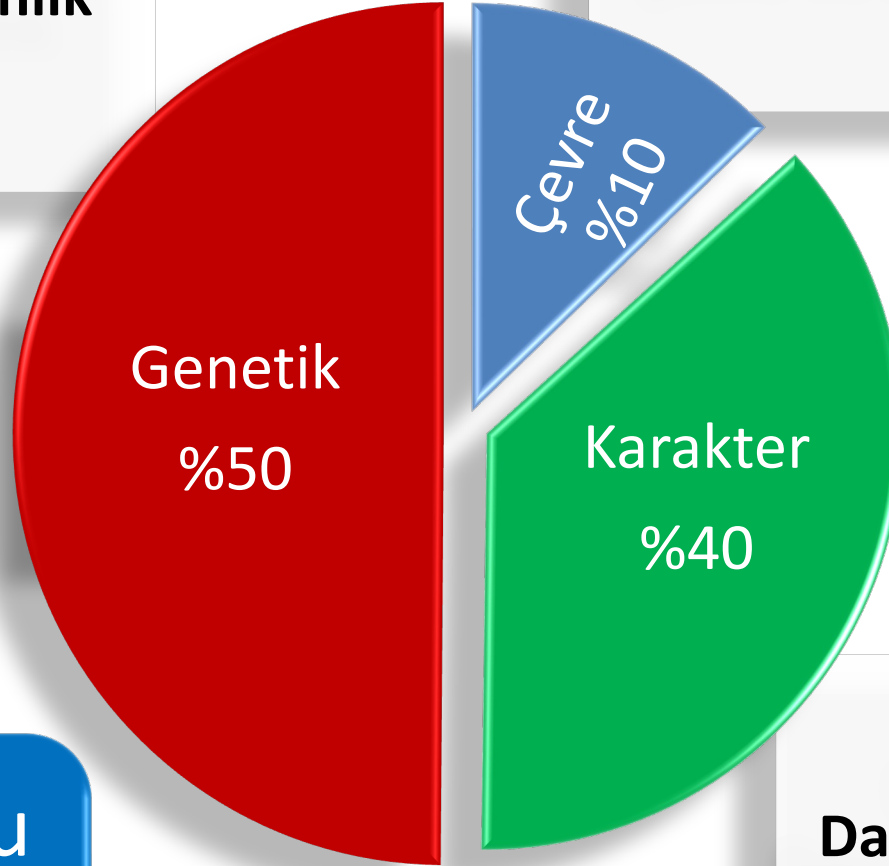
"İş" Ve "Aile" Birbirinin Doğal Düşmanıdır



...

Genetik Yatkınlık

Çevre Ve Dış Koşullar



**Mutluluğu
Etkileyen
Faktörler**

**Düşünceler,
Davranışlar Karakter**

Ölüm Döşegindeki İnsanların Pişmanlıkları

Keşke başkalarının ne diyeceğine çok değer vermeseydim



Keşke bu kadar çok çalışmasaydım



Keşke duygularımı dile getirseydim



Keşke arkadaşlarımdan kopmasaydım



Keşke daha çok mutlu olsaydım

Aşağıdaki Soruları Yanıtlayın

Bu iş benim için neden önemli?

Ortaya çıkacak sonuçlara benim katkım ne?

Burada beni heyecanlandıran bir şey var mı?

Bu iş beni geliştiriyor mu?

Bu iş bir ölçüde de olsa hayattaki varlık nedenimle bağlantılı mı?

Çalışmadığım veya işte olmadığım zamanda işi düşünüyor muyum?

Bu iş bana gurur veriyor mu?

Çalıştığım yerde en iyi arkadaşım diyebileceğim bir veya iki kişi var mı?

İnsanları Memnun Eden ve Kuruma Bağlılığına Etki Eden Faktörler

Ücret ve Statü

Sorumluluk (İşi Üzerinde Kontrol İmkânı)

Fiziki Koşullar Ve Çalışma Süresi

Kurum İklimi (Arkadaşlık)

İş Güvenliği (Fiziki Güvenlik ve İşin Devamlılığı)

Kişiyeye Uygulanan Denetleme Koşulları



Yukarıdaki koşulların olumlu olması birçok kurumda iş-özel yaşam dengesinin kurulmasına imkan verir ama yeterli değildir.

İnsanların Motive Olması Üç Temel Özellik

Yeterlilik; Yani Kişinin Kendisini Yeterli Hissetmesi



Çaba ile Ödül Arasındaki İlişki (İşte Anlam Bulması)



Kişinin İşi Üzerinde Kontrol Olanağının Olması

İş ve Özel Yaşam Dengesinin Bileşenleri

Yolda Geçen Zaman



Uzun Çalışma Saatleri



Yıllık Tatil



İşten Sonra Sosyalleşme



Doğru Patron veya Yönetici



Öğretme İmkânı

İş Yaşam Dengesinin Olumsuz Sonuçlar

Giderek Artan Sağlık Riskleri



Zihinsel Sağlık Sorunları



Enerji ve Zaman Kaybı

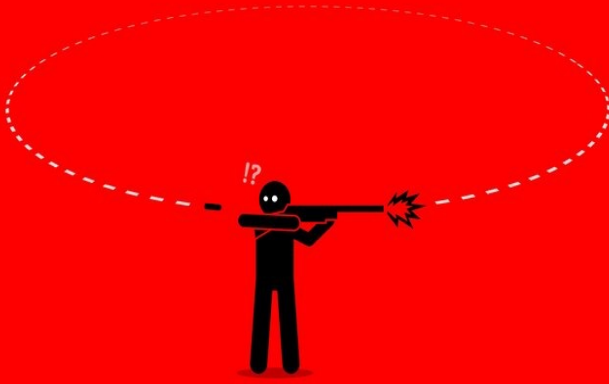


Çalışan Memnuniyetsizliği



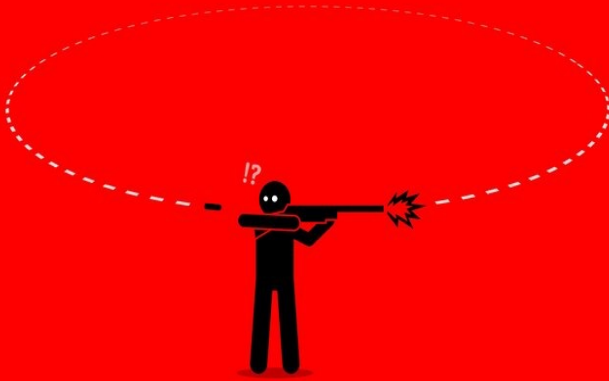
Depresyon

Giderek Artan Sağlık Riskleri



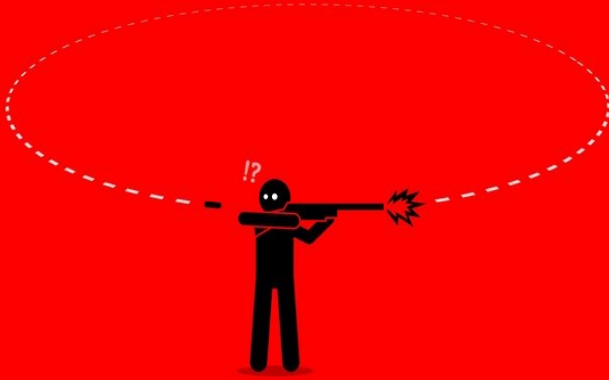
Kadın ve erkek
Çalışanların % 87'si
iř-yaşam
dengesizlięinden
olumsuz
etkilenmektedir.

Zihinsel Sağlık Sorunları



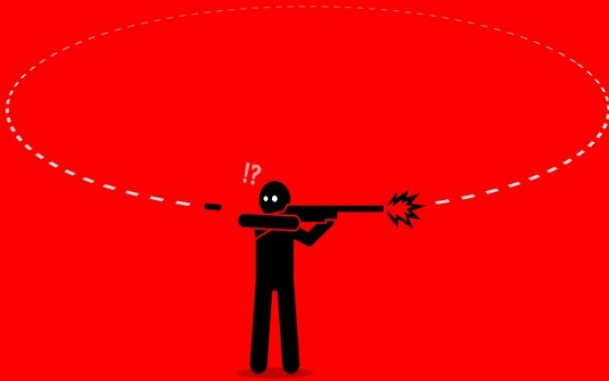
Dünya Sağlık Örgütü
işle ilgili stres
vakalarının % 35'inin
zihinsel sağlık
sorunlarına yol
açtığını tahmin ediyor.

Para ve Zaman Kaybı



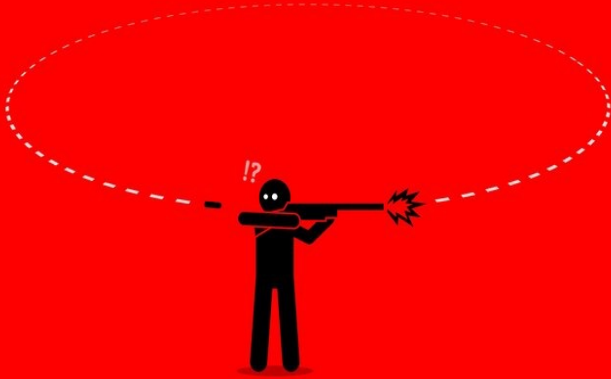
Amerikan şirketleri,
aile bakım sorunları
ile ilgili devamsızlık
nedeniyle yıllık 3
milyar dolar
kaybediyor.

Çalışan Memnuniyetsizliği



Kötü bir iş-yaşam dengesi, çalışan performansını, üretkenliği ve sadakati azaltıyor.

Depresyon



Stresli bir iş az
zaman ve uzun
çalışma saatleri ile
birlikte depresyon
ve riskini artırır.

İyi Bir Yaşam Dengesinin Faydaları

Sağlıklı Yaşam



Daha İyi Bir Performans



Artan Verimlilik



İş ve Zaman Tasarrufu



Çalışan Sadakati

Sağlıklı Yaşam



İş ve yaşam
dengesini kuran
çalışanların % 67'si
sağlıklı ve stresten
uzak yaşıyor.

Daha İyi Bir Performans



İş hayatı dengesi iyi olan çalışanların % 21 oranında daha verimli çalıştıkları görülüyor.

Artan Verimlilik



İş aile dengesi programları sunan işverenlerin % 76'sı, diğer işverenlere göre % 58'e karşı verimliliği artırmada etkili olduklarını söylüyor.

İş ve Zaman Tasarrufu



İş aile dengesi
programları yılda
kaybedilen zamanı 52
saate kadar çalışmaya
dönüştürüyor.

Çalışan Sadakati



İş avantajlarından memnun olan çalışanlar, işletmelerine güçlü bir sadakat duygusu gösterirler.

Yeni Normali Belirleyen Faktörler

Teknoloji Bireyleri Dış Dünyayla Bağlantıda Tutuyor



Artık Daha Fazla İş Daha Az İnsan Gücü Gerektiliyor



Küreselleşme Bizi Bilgisayar Başında Olmaya Teşvik Ediyor



Yeni Rakipler Şirketleri Tetikte Olmaya Yönlendiriyor



İş Yaşam
Dengesini Bir
Hedef Değil
Süreç Olarak
Görün

Öneri



İş Yaşam
Dengesinde Zaman
Yönetimine Değil
Dikkat Yönetimine
Odaklanın

Öneri



Dikkat zihnin
nereye
yöneldiğiyle
ilgilidir.

Dikkat

ACİL

ACİL DEĞİL

ÖNEMLİ

I
Öfkeli bir müşteriyle baş etmek.
Bir işi vaktinde yetiştirmek.
Bir üretim hattı bozukluğunu
çözmek.
Bir nakit akışı krizini çözmek.
Bir fırsat penceresini
değerlendirmek

II
Uzun vadeli planlama yapmak.
Önleyici bakım sistemleri
kurmak.
Mesleki beceriler geliştirmek.
Çalışma ağıları oluşturmak.
Müşteri ihtiyaçlarını önceden
sezmek.

ÖNEMLİ
DEĞİL

III
Çöpe atılacak e-postalarla
uğraşmak.
Gereksiz raporlar yazmak.
İçeri dalan ziyaretçilere,
telefonlara ve çağrılara cevap
vermek.
Gereksiz toplantılara katılmak.
Kuruluştaki politika oyunları
uğraşmak.

Su pınarının önünde dedikodu
yapmak.
Gereksiz yere internette
gezinmek.
Uyumsuz hobi etkinlikleriyle
uğraşmak.

IV

ACİL

ACİL DEĞİL

ÖNEMLİ

I Yaralı bir çocuğu acil birime götürmek.
"Kabul edilmeyen bir kredi kartı" sorununu halletmek.
Bir çocuğu okuldan almak.
İşe geciken eşin kayıp anahtarını bulmasına yardım etmek.
Bir öğretme anını değerlendirmek.

II Gerçekten soluklanmak.
İlişkileri geliştirmek.
Aile misyon bildirgesi oluşturmak.
Düzenli bir aile zamanı edinmek.
Dışarıda baş başa zaman geçirmek.
Aile sağlığını geliştirmek.

ÖNEMLİ
DEĞİL

III Anlamsız TV dizilerini seyretmek
Başboş dolaşmak.
Bazı tele pazarla-ma mesajlarını ve "çöplük" postaları yanıtlamak.
Programlanmış ama çok anlamlı olmayan etkinlikler arasında koşturmak.

IV Anlamsız TV programlarını seyretmek.
Bilgisayar oyunlarına ya da hafif romanlara aşın bağımlılık göstermek.
Düşüncesizce Web'de gezinmek.
Sinirden kendini yemeye vermek.

ACİL

ACİL DEĞİL

ÖNEMLİ

I

Faturalar Ödemeler
O anki ihtiyaçlar
Vergi cezaları
Mahkeme kararları
Kendim, aile üyeleri ya da
arkadaşlar için acil tıbbi
harcamalar

II

Tasarruflar
Yatırımlar
Sigorta
Sermaye yatırımları (eğitim)
İş yatırımları ve gelişmeler
Önleyici sağlık yatırımları
Daha etkili kişisel sistem ya da
araçlara yatırım

ÖNEMLİ
DEĞİL

III

Anlık dürtülerle harcama
Ödünç alınan paranın faizi
Aşırı eğlence
Suçluluk hissiyle verilen hediyeler
Acil durum maliyetleri (örn. bir
şeyi hemen istediğiniz için
ekspres gönderim ücretleri)

İsraf, Kumar
Kötü kararların yol açtığı kayıp
Kendine zarar veren alışkanlıklar
Aşırıya kaçan satın alımlar
Hiç kullanmayacağınız özelliklere
sahip araçlar, Çılgınca alışveriş
Hiç giyemeyeceğiniz fazla kıyafet
Değerler ve ilkeler açısından
kıyaslandığında israf olanlar

IV

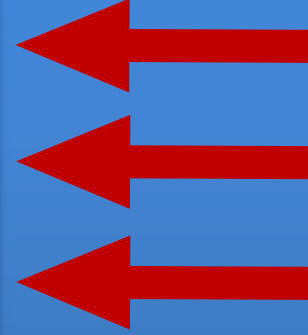
ACİL

ACİL DEĞİL

ÖNEMLİ

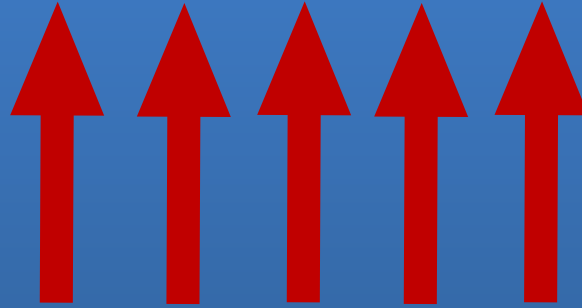
ÖNEMLİ
DEĞİL

I
Kaos
Düzensizlik
Talimat Verici



II

Kozmoz
Düzen
Güçlendirici



ACİL

ACİL DEĞİL

ÖNEMLİ

ÖNEMLİ
DEĞİL

||

Çalışan Ebeveyn İçin Öneriler

Küçük şeylere takılmayın. Kötü bir hafta sizi kötü bir ebeveyn yapmaz

Mükemmeliyetçi bir ebeveyn olarak kendinizi tüketmeyin

Hırslarınızı onların kariyerlerine değil kendi kariyerlerinize odaklayın

Çocuklarınız ilişki becerilerim sizden öğreniyor, onlara ilham verin

The diagram consists of two horizontal arrows pointing in opposite directions, one green pointing left and one blue pointing right. Between them is a grey box with text. Below each arrow is a large arrow pointing downwards, also in the same color as the horizontal arrow above it. The green downward arrow contains text about love, and the blue downward arrow contains text about education.

Sevgi

**Çocuk Anne
Babadan İki Şey
Alır.**

Eğitim

**Kabullenme,
koruma, kollama ve
sevecenlik gibi
bütün olumlu
duyguları içerir.**

**Öğretilen becerileri,
yasakları, kuralları,
inançları, değer
yargılarını, görgü
kurallarını ve
sosyalleşmesi için
gerekli olanı kapsar.**

Aşırı Sevgi

Sevgi

Yetersiz Sevgi

Sevgiye boğucu,
çok koruyucu.
Bağımlılık ve
güvensizlik gelişir.
Karşılaştığı her
olayda anne-
babasına yaslanır,
onlara güvenir
fakat kendisine
güvensizdir.

Sevgi yetersizliği
veya yokluğu
sonucu ise,
çocukta kendine ve
çevreye karşı
güvensizlik ve
olumsuz duygular
gelişir.

The diagram consists of a horizontal line with three arrows pointing left, right, and down. The left arrow is dark blue and contains the text 'Sıkı Eğitim'. The right arrow is light blue and contains the text 'Gevşek Eğitim'. The down arrow is also light blue and contains the text 'Çocuğun olumsuz davranışları aşırı hoşgörü ile karşılanır.' Below the left arrow is a dark blue box containing the text 'Çocuğa olur olmaz yasaklar ve yaşanmaz kurallar ile çocuğu yetiştirmedir.'

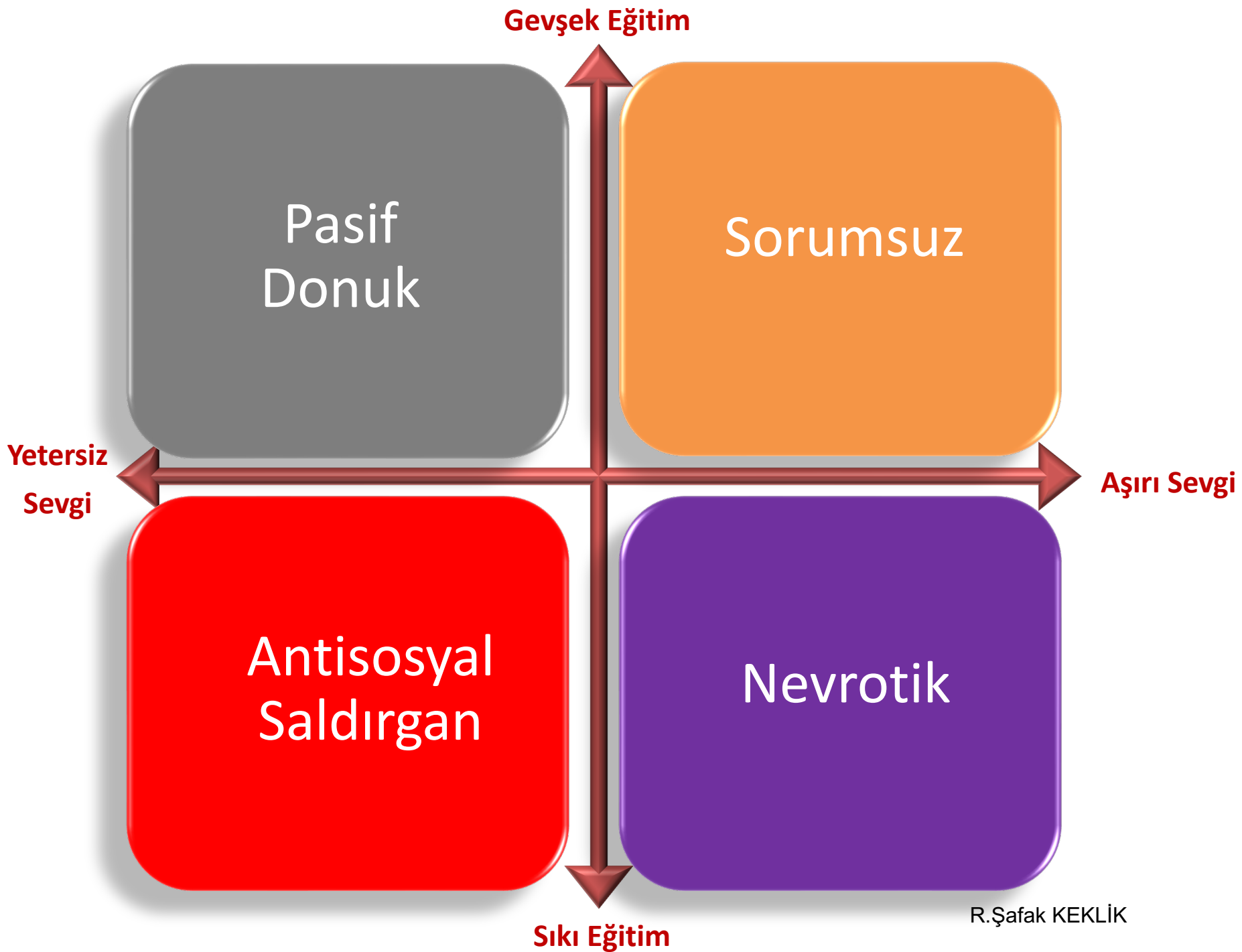
Sıkı Eğitim

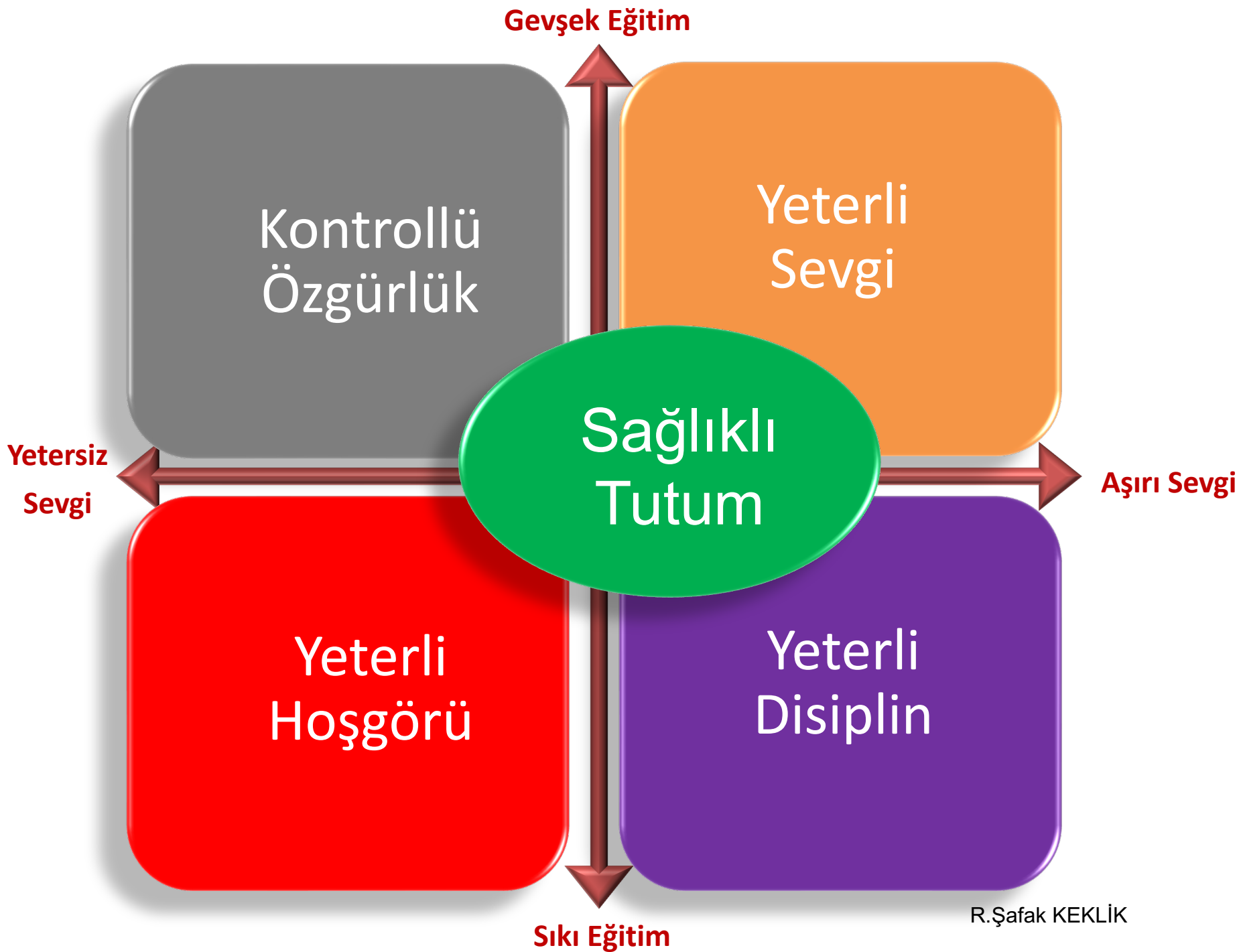
Eğitim

Gevşek Eğitim

Çocuğa olur olmaz yasaklar ve yaşanmaz kurallar ile çocuğu yetiştirmedir.

Çocuğun olumsuz davranışları aşırı hoşgörü ile karşılanır.





Disiplin

Tutarlılık ve esneklik
gibi temel ilkeleri
içermelidir.

Araştırmalarda disiplin yöntemi
olarak ödüllendirmenin ceza
vermekten daha etkili olduğu
saptanmıştır.

İyi Bir Yaşam Dengesi İçin Öneriler

Hayır Demeyi Öğrenin



E-Postlardan Uzak Durun



Daha Verimli Çalışın



Çalışırken Aralar Verin



İşlerin Tadını Çıkarın



Aile Arkadaşlar ve Hobiler İçin Zaman Ayırın

Hayır Demeyi Öğrenin



Kişisel zamanınız önemlidir. Siz buna saygı duymazsanız, başkaları da duymaz. İş taleplerinin kendi zamanınızı etkilediğini düşünüyorsanız, cesur olun ve hayır deyin.

E-Postlardan Uzak Durun



Günü bitirdin.
Telefonun sesi
geliyor. Bakmak çok
cazip.
Kapat ve sabah
hala orada
olacağını hatırla.

Daha Verimli Çalışın



Uzun saatler masa başında çalışmak, işinizde ne kadar iyi olduğunu göstermez. Günlük işlerinizi pratik ve verimli hale getirin. Yaratıcı çözümler üretin.

Çalışırken Aralar Verin



Ofiste ne kadar az mola vererseniz, o kadar verimli çalışırsınız felsefesinden uzaklaşın. Molasız çalışmak kısa sürede odaklanmanızı güçleştirir. Bu nedenle gün içerisinde çalışırken kısa molalar vermeyi ihmal etmeyin.

İşlerin Tadını Çıkarın



Ofise giderken gün içerisinde yapmanız gereken işleri düşünmek yerine bu zaman dilimini kendinize ayırın. Müzik dinleyerek ya da kitap okuyarak zaman geçirmeniz, ofiste konsantrasyonunuzu toplamanızı kolaylaştıracaktır.

Aile Arkadaşlar ve Hobiler İçin Zaman Ayırın



Yaşamın tutkuları için zaman ayırdığınızdan emin olun. Sosyal hayatınıza ayıracağınız zamanı diğerk önemli şeyler gibi ciddi planlayın. Eğer planlarsanız o işin olma ihtimali daha yüksektir.

İyi Bir Yaşam Dengesi İçin Öneriler

İş ve Özel Yapılacaklar Listelerinizi Önceliğe Göre Ayarlayın



Öz Sorumluluk İçin Bir Takvim Kullanın



Güçlü Yönlerinizle Oynayın ve Zayıf Yönlerinizi Yetkilendirin



Küçük Hedeflerle Başlayın ve İnşa Etmeye Devam Edin



Zaman Zaman Kendinizi İlk Sıraya Koyabilmenizdir



Kaliteli Bir Uyku Çekin