

Kapitel 17 – side 361

Oplæg til refleksion: Work-Life Balance

Spørgsmål	Work-Life Balance Hvordan understøtter din arbejdsplads et bæredygtigt Work-Life Balance – og hvor er der potentiale for forbedring? Tidsrammer og arbejdsbelastning: Har du tilstrækkelig tid til at udføre dine arbejdsopgaver uden at det går ud over dit privatliv? Hvordan håndteres overarbejde og deadlines? Fleksibilitet i arbejdets tilrettelæggelse: I hvilken grad har du mulighed for fleksible arbejdstider, hjemmearbejde eller selvstændig planlægning af opgaver? Trivsel og støtte: Hvordan arbejder arbejdspladsen aktivt med at forebygge stress og fremme trivsel? Er der adgang til støtte, fx fra ledelse eller kolleger? Personlige værdier og relationer: Føler du, at du kan prioritere familie, fritid og personlige interesser uden at det kompromitterer dine arbejdsforpligtelser?
Baggrund for opgaven	Et ønske om øget fokus på Work-Life Balance og det gode liv / arbejdsliv
Hvordan kommer jeg i gang?	Med afsæt i definitionen på Work-Life Balance (WLB) på side 360 beskrives WLB i din organisation.
Det videre arbejde med opgaven	Bagudrettet refleksion Beskriv WLB som det så ud i din organisation for 3-5 år siden Fremadrettet refleksion Beskriv hvorledes du ser din organisation om 3-5 år frem i tiden med fokus på WLB