



# **БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ**

**Ж**изненный баланс – равновесие  
подвижное, постоянно  
меняющееся и глубоко  
индивидуальное. По сути, - это  
балансирование - способность  
поддерживать баланс в  
меняющихся условиях жизни





Жизнь не статична - она динамична. Баланс в одно время может значительно отличаться от баланса в другой период. Баланс для одного человека может означать совсем не то, что для другого человека. И бывает так, когда временный дисбаланс – лучшее средство достижения баланса в жизни в целом

- 
- Баланс – это когда вам удается устоять на доске, мчась на гребне волны в окружении морских брызг
  - Баланс – это успешное лавирование на байдарке по стремнинам реки
  - Баланс – это грация и ловкость фигуриста, с необыкновенной точностью выполняющего сложнейшие движения



Что означает для вас  
«баланс»?  
А «балансируем»?



**Как вы совмещаете личную и  
профессиональную жизнь?  
Что вы чувствуете в связи с этим?**



**Большинство руководителей отвечают: «Вину». Слово «вины» очень показательно. Обычно оно означает, что человек, по его собственному мнению, не выполняет своего долга**



**Х**отя в некоторых случаях работа действительно может быть причиной не сложившейся семейной жизни, чаще это лишь алиби, скрывающее более важные причины



Определите, какую долю  
времени, свободного от сна,  
в неделю, у вас отнимает  
работа? 40%, 50% или выше?



**Большинство руководителей  
оценивают долю времени,  
свободного от сна, которое у них  
занимает работа, в 60-70% в  
неделю.**

**Но расчеты обычно показывают,  
что эта цифра гораздо ближе к  
50%.**

**Эти цифры справедливы для  
большинства менеджеров и  
директоров**



**Время, которым мы располагаем, примерно равно времени, которое мы посвящаем работе, если не превышает его.**

**Поэтому объяснение семейных трудностей с точки зрения профессиональных обязательств не выдерживает критики**



**Если это не работа, то что же? Что  
мешает личной жизни?**

# ЗАБЛУЖДЕНИЯ



Люди вступают в брак, не осознавая в полной мере проблем, неизбежных в семейной жизни, и не владея умениями, необходимыми для создания близких отношений на всю жизнь. Многие руководители отвечают: «Такие вещи нельзя изучать. Их можно познавать методом проб и ошибок».

Вы тоже так думаете? Но так ли это на самом деле?



**Возьмем, к примеру, бизнес.**

Несмотря на то, что менеджмент по-прежнему остается по большей части искусством, руководители изучают аналитические концепции и процессы, которые могут быть полезными для понимания проблем и определения благоприятных возможностей. То же верно и для личной жизни

# СУПРУЖЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ



**Боязнь столкнуться с отказом или болезненным решением, страх перед неизвестностью (никто никогда не знает, чем может закончиться такой обмен мнениями) либо перед необходимостью что-то менять или показать свою уязвимость**

# «УВАЖИТЕЛЬНЫЕ» ОТВЛЕКАЮЩИЕ ПРИЧИНЫ



Такие как работа и дети. Это опасные факторы, отвлекающие супругов от их проблем. Они опасны именно тем, что это «уважительные» отговорки

# СИНДРОМ «ЗАВТРА, ЗАВТРА, НЕ СЕГОДНЯ»



Привычка откладывать все на завтра. Люди, лишающие себя настоящего, рисуют качеством своей личной жизни в будущем. Как и в бизнесе, здесь нужно инвестировать сегодня, чтобы радоваться отдаче завтра



Какой же существует  
выход из положения?



- **Будьте в настоящем**
- **Будьте самим собой**
- **Беритесь за разрешение конфликтов**



## Попробуйте!

1. Составьте список вопросов, которые вы слишком мало обсуждаете со своими супругами.
2. Переформулируйте то, что вы написали, в позитивную или нейтральную форму



**Например,**

- «Наши разногласия в вопросах воспитания детей» в «Наши общие взгляды на воспитание детей»
- «Как он (или она) разочаровал (или обидел) меня» в «Чем я горжусь в тебе», «Как ты помогаешь мне»
- «Что мы потеряли» в «Что мы смогли создать»

# ДВА ГЛАВНЫХ НАВЫКА, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА



Первый, применяемый повседневно,  
— это умение продолжать диалог,  
не позволяя эмоциям  
накапливаться и, в конечном счете,  
привести к взрыву. Это означает  
умение реагировать не только  
негативно, но и позитивно

# ДВА ГЛАВНЫХ НАВЫКА, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА



Второй навык нужен для разрешения устойчивых и более глубоких конфликтов – следить за тем, как идет разговор, и при первых же признаках чрезмерного эмоционального напряжения остановиться и вернуться к спокойному тону

# КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВСЕ ПОЛУЧИЛОСЬ



Первый шаг – отказаться от мысли о том, что добиться этого нетрудно или, что приобрести необходимые навыки легко. Для большинства людей это проблема

# КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВСЕ ПОЛУЧИЛОСЬ



Второй шаг – отбросить столь же неверное представление о том, что личные взаимоотношения слишком сложны, чтобы за них имело смысл браться, и поэтому не стоит даже и пытаться. В личной жизни, так же как и в профессиональной, руководителям нужно установить ясные, конкретные и реальные цели и следить за их достижением

## **Попробуйте!**

- 1. Какими вы хотите видеть свои отношения с супругами или какими должны быть ваши отношения с детьми?**
- 2. Каковы цели развития этих отношений?**



**Если ответы на эти вопросы – общие утверждения типа: «Я хочу поддерживать хорошие отношения с мужем» или «Я хочу быть другом своим детям», – тогда ответьте на вопрос: «А что это значит?»**



**Выберите один или два объекта  
для самосовершенствования в  
домашних условиях.**

**Например, больше заботы о  
своем здоровье, саморазвитие  
или улучшение отношений с  
женой, детьми или друзьями**



## **Ж**елательно, чтобы эти планы были такими:

- скромными, а не революционными;
- с измеряемыми результатами, чтобы можно было заметить разницу;
- радующими, чтобы вы могли получить удовольствие от результата,
- вовлекающими - вовлекали другого человека, который поможет добиваться поставленной цели

# Но!



Предостерегаем вас от попытки взяться сразу за самые сложные вопросы. Поскольку ничто не содействует успеху больше, чем успех, следует сначала попытаться улучшить «малое», приобрести новые навыки и ясно дать понять о своем намерении улучшить взаимоотношения. Результаты часто бывают удивительными

# РАССКАЗЫВАЙТЕ О СВОЕЙ РАБОТЕ



Один из самых эффективных способов достижения синергичного взаимодействия между работой и домом – рассказывать домашним о своей работе. Пусть они знают, чем вы занимаетесь и зачем. Пусть они видят, как вы это делаете. Пусть они поймут, что для вас «моя работа» есть часть «нашей работы». Пусть они сознают, как ваша работа служит их благу и благу других людей

# ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ, РАССКАЗЫВАЯ О СВОЕЙ РАБОТЕ?



- Вы получите поддержку ваших близких
- Работа становится прозрачной, и дети могут отчетливо видеть, что вы тратите время, энергию и творческие способности на повышение их благосостояния и благополучие других

# ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ, РАССКАЗЫВАЯ О СВОЕЙ РАБОТЕ?



- Дети смогут лучше понимать те порой трудные решения, которые вам приходится принимать
- Это позволяет детям в новом свете увидеть, как их собственная работа – учеба, их доля участия в домашнем хозяйстве, уборка своей комнаты – вносит свою лепту в благополучие вашей семьи

# ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ, РАССКАЗЫВАЯ О СВОЕЙ РАБОТЕ?



- Возможность приучить детей к тому, что работа – когда она выполнена хорошо – является одним из фундаментальных принципов насыщенной и счастливой жизни

# БЕРИТЕ ДЕТЕЙ К СЕБЕ НА РАБОТУ



Если вы работаете вне дома,  
при случае берите детей с  
собой на работу. Помогите  
им понять, что вы делаете и  
как это помогает им

# **БУДЬТЕ ПОСТОЯННО В КУРСЕ СЕМЕЙНЫХ ДЕЛ**



**Для укрепления чувства единства семьи достаточно малости, например,**

- простого сознания, чем в данный момент занимаются члены вашей семьи и что волнует их
- простого телефонного звонка или записки, дающих понять, что вы постоянно помните о близких



Вы в курсе того, чем занимаются члены вашей семьи большую часть времени? Вы пользуетесь случаем приобщить их в их работе, помочь им увидеть свою работу в более широком контексте «нашей» работы?

Как вы думаете, приятно будет вашей супруге перед трудной презентацией получить от вас по электронной почте примерно такое сообщение: «Удачи, дорогая, я мысленно с тобой»?

# ВАЖНО



Воспринимать работу как  
скрепляющий семью принцип

Согласовывать работу с тем,  
что имеет в вашей жизни  
наибольшее значение, и быть  
максимально эффективной

# ВАЖНО



Развивать в себе умение  
распознавать главное и  
вовремя решать, что, когда и  
как мы должны делать,  
чтобы наилучшим образом  
обеспечивать потребности  
семьи

# ВАЖНО



Понять, что работа может доставлять радость и удовлетворение; что, делясь со своей семьей позитивными аспектами работы и вовлекая в нее членов семьи, мы можем добиться того, что «работа» будет объединять семью

## ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ НАШИ SHORTBOOK

- Здоровье руководителя
- Дао жизни. Мастер-класс от убежденного индивидуалиста
- Эссенциализм. Путь к простоте
- Синдром менеджера