**Predložak treninga/edukacije**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titula**  | Ravnoteža između poslovnog i privatnog života u postavkama rada na daljinu |
| **Ključne riječi (meta oznaka)** | Ravnoteža između poslovnog i privatnog života, rad na daljinu, pametan rad, zdravlje |
| **Jezik** | Hrvatski |
| **Ciljevi / Ciljevi / Ishodi učenja** | * Shvatite važnost ravnoteže između posla i privatnog života
* Saznajte kako možete postići ravnotežu između poslovnog i privatnog života radeći na daljinu
* Znajte kako poboljšati ravnotežu između posla i privatnog života u svom udaljenom timu
* Savladajte ključna pravila za poboljšanje ravnoteže između poslovnog i privatnog života kao zaposlenika na daljinu
 |
| **Područje treninga: (odaberite jedno)** |
| **Online / Digitalni marketing / Cyber-sigurnost** |  |
| **E-trgovina / Financiranje** |  |
| **Digitalno blagostanje** |  |
| **Pametan rad / Digitalni nomadi** | **x** |
| **Opis** | Pandemija Covid-19 rezultirala je dramatičnim porastom rada na daljinu u Europi. Iako su imali koristi od veće fleksibilnosti i autonomije, radnici na daljinu često su imali veće radno opterećenje, što je negativno utjecalo na ravnotežu između poslovnog i privatnog života.Neadekvatna ravnoteža između poslovnog i privatnog života u uvjetima rada na daljinu može imati vrlo negativan učinak na radnike i njihovu dobrobit. Radnici i menadžeri trebaju slijediti određena pravila/preporuke kako bi osigurali bolju ravnotežu između poslovnog i privatnog života za udaljene radnike. |
| **Sadržaj raspoređen u 3 razine** | 1. **Ravnoteža između poslovnog i privatnog života u postavkama rada na daljinu**
	1. **Ravnoteža između poslovnog i privatnog života u postavkama rada na daljinu**

1.1.1 Pregled u Europi1.1.2 Definicije1.1.3 Prednosti i mane rada na daljinu1.1.4 Utjecaj neadekvatne ravnoteže između poslovnog i privatnog života rada na daljinu1.1.5 Kako poboljšati ravnotežu između posla i privatnog života u vašem udaljenom timu1.1.6 Savjeti za bolju ravnotežu između poslovnog i privatnog života u pametnom radu |
| **Samoevaluacija (upiti i odgovori s više izbora)** | 1. **Tko je tijekom pandemije najviše patio u pogledu ravnoteže između poslovnog i privatnog života?**

a.- samo radnici na daljinub.- svi radnici**c.- uglavnom žene koje rade na daljinu**1. **Koji je ključni element ravnoteže između posla i privatnog života?**

**a.- dobar balans između posla i privatnog života**b.- mogućnost rada na daljinuc.- imati najmanje 3 neradna dana u tjednu1. **Koja je prednost rada na daljinu?**

a.- svi oblici distrakcije su eliminiranib.- manji troškovi za poslodavce jer zaposlenici moraju kupiti svoja računala**c.- bolja ravnoteža između poslovnog i privatnog života**1. **Koja radnja ne poboljšava ravnotežu između poslovnog i privatnog života u vašem udaljenom timu?**

**a.- dostupnost za rad bilo koji dan u tjednu**b.- učinkovita komunikacija među zaposlenicimac.- nijedan od prethodnih odgovora1. **Što može utjecati na lošu ravnotežu između posla i privatnog života?**

a.- Depresija zbog niske plaćeb.- Anksioznost zbog nedostatka razvoja karijere**c.- Smanjenje produktivnosti** |
| **Resursi (video zapisi, referentna veza)** |  |
| **Povezani materijal** |  |
| **Povezani PPT** | ESMERALD\_WORKLIFE\_IDP\_HR.pptx |
| **Bibliografija** |

|  |
| --- |
| APHC (2021). Work-Life Balance while Teleworking. <https://phc.amedd.army.mil/topics/healthyliving/al/Pages/Work-Life-Balance-While-Teleworking.aspx> Arenofsky, J. (2017). Work–Life Balance. ABC-CLIO.Barron, S. (2020). 9 tips for working from home that can help with work-life balance. <https://resources.owllabs.com/blog/remote-work-life-balance> Frost, A. (2020). 500+ Easy Ways to Get Organized, Stay Productive, and Maintain a Work-Life Balance While Working from Home! Adams Media.OECD. (2020), How's Life? 2020 Measuring Well-being. <https://www.oecd-ilibrary.org/economics/how-s-life/volume-/issue-_9870c393-en> UNICE/UAPME, CEEP, & ETUC. (2002). Framework agreement on Telework. <https://www.asi.is/media/312703/teleworking_agreement_en.pdf>  |

 |
| **Omogućio** | IDP |