**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 Europi  1.1.2 Definicije  1.1.3 Prednosti i mane rada na daljinu  1.1.4 Utjecaj neadekvatne ravnoteže između poslovnog i privatnog života rada na daljinu  1.1.5 Kako poboljšati ravnotežu između posla i privatnog života u vašem udaljenom timu  1.1.6 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 daljinu  b.- 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 daljinu  c.- imati najmanje 3 neradna dana u tjednu   1. **Koja je prednost rada na daljinu?**   a.- svi oblici distrakcije su eliminirani  b.- 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 zaposlenicima  c.- nijedan od prethodnih odgovora   1. **Što može utjecati na lošu ravnotežu između posla i privatnog života?**   a.- Depresija zbog niske plaće  b.- 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 | |