**Wzór karty szkolenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł** | Równowaga między pracą a życiem prywatnym w warunkach telepracy |
| **Słowa kluczowe** | Równowaga między pracą a życiem prywatnym, telepraca, smart-work, zdrowie |
| **Język**  | Polski |
| **Cele/Efekty kształcenia** | * Zrozumienie znaczenia równowagi między życiem zawodowym a prywatnym
* Dowiedzenie się, jak można osiągnąć równowagę między życiem zawodowym a prywatnym pracując zdalnie
* Dowiedzienie się, jak poprawić równowagę między życiem zawodowym a prywatnym w zespole zdalnym
* Opanowanie kluczowych zasady w celu poprawy swojej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym jako telepracownik
 |
| **Obszar szkolenia: (Wybierz jeden)**  |
| **Online / Digital Marketing / Cyberbezpieczeństwo** |  |
| **Handel elektroniczny / Finansowanie** |  |
| **Cyfrowy dobrobyt** |  |
| **Inteligentna organizacja pracy / Digital Nomads** | **x** |
| **Opis** | Pandemia Covid-19 spowodowała gwałtowny wzrost liczby telepracy w Europie. Pomimo korzyści wynikających z większej elastyczności i autonomii, telepracownicy często byli bardziej obciążeni pracą, co miało negatywny wpływ na równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.Nieodpowiednia równowaga między pracą a życiem prywatnym w warunkach telepracy może mieć bardzo negatywny wpływ na pracowników i ich samopoczucie. Pracownicy i kierownicy powinni przestrzegać pewnych zasad/zaleceń, aby zapewnić lepszą równowagę między życiem zawodowym a prywatnym pracowników zdalnych. |
| **Contents arranged in 3 levels** | * 1. **Równowaga między pracą a życiem prywatnym w warunkach telepracy**

1.1.1. Kontekst europejski1.1.2. Definicje1.1.3. Plusy i minusy telepracy 1.1.4. Wpływ nieodpowiedniej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym w pracy zdalnej 1.1.5. Jak poprawić równowagę między życiem zawodowym a prywatnym w zespole zdalnym?1.1.6. Wskazówki dotyczące lepszej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym w intelgentnej organizacji pracy |
| **Samoocena (pytania i odpowiedzi wielokrotnego wyboru)** | **1. Podczas pandemii kto najbardziej ucierpiał pod względem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym?** a.- tylko telepracownicy b.- wszyscy pracownicy **c.- głównie telepracownicy będący kobietami** 1. **Co jest kluczowym elementem work-life balance?**

**a.- dobra równowaga pomiędzy pracą a życiem prywatnym**b.- możliwość pracy zdalnejc.- posiadanie co najmniej 3 wolnych dni w tygodniu1. **Co jest zaletą telepracy?**

a.- wyeliminowanie wszelkich czynników rozpraszających uwagę b.- mniejsze koszty dla pracodawcy, ponieważ pracownicy muszą zakupić swoje komputery **c.- lepsza równowaga między życiem zawodowym a prywatnym**1. **Które działanie nie poprawia równowagi między pracą a życiem prywatnym wśród Twojego zespołu pracującego zdalnie?**

**a.- dostępność do pracy w każdy dzień tygodnia**b.- efektywna komunikacja między pracownikamic.- żadna z poprzednich odpowiedzi1. **Co może być efektem złej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym?**

a.-Depresja z powodu niskiego wynagrodzeniab.- Niepokój z powodu braku możliwości rozwoju kariery zawodowej**c.- Spadek wydajności** |
| **Zasoby (filmy, linki referencyjne)** |  |
| **Materiały powiązane** |  |
| **Prezentacja powiązana** | ESMERALD\_WORKLIFE\_IDP.pptx |
| **Bibliografia** | 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>  |
| **Dostarczone przez** | IDP |