

Da li dobro balansirate privatnim i poslovnim životom?

Popunite ovaj upitnik kako biste procenili da li ste dobro uspostavili ravnotežu između Vaše posvećenosti poslu i privatnom životu.

Popunite polja koja se nalaze u tabeli odgovarajući sa „da“ ili „ne“.

„DA - Slažem se da je ovo karakteristično za mene

„NE“ - Ovo nije karakteristično za mene

	DA	NE
Često nosim svoj posao kući		
Proverama poslovni mail preko vikenda		
Sanjam o problemima na poslu		
Često se viđam sa kolegama sa posla		
Kontaktiram firmu dok sam na odmoru		
Čini mi se da imam više toga zajedničko sa kolegama sa posla nego sa partnerom ili prijateljima		
U proteklih 6 meseci propustila sam važne privatne obaveze zbog posla		
Nikad ne koristim vreme za ručak		
Retko ostajem duže na poslu		
Tokom nedelje maksimalno posvećujem vreme partneru, porodici ili prijateljima		
Dok sam bolesna ne razmišljam o poslu		
Imam najmanje dva puta slobodno vreme na poslu		
Tokom nedelje uvek nađem vreme za relaksaciju		
Dok gledam televiziju, čitam knjigu, slušam muziku ne razmišljam o problemima na poslu		
Uvek iskoristim kompletan odmor		
Retko radim tokom vikenda		

Rezultati

Od 1.-8. pitanja za svako **DA upiši 0 poena**, a za **svako NE upišite 5 poena**.

Od 9.-16. pitanja za svako **DA upišite 5 poene**, a za svako **NE upišite 0 poena**

Ukupan rezultat _____

Interpretacija Vaših rezultata

61-80p - Bravo. Izgleda da ste postigli zadovoljavajući balans između radnih obaveza i porodičnog života. Ovo govori da ste zdraviji, više ispunjeniji i dobro organizovan pojedinac.

41-60p - Trudite se da izbalansirate svoj rad i privatni život. Kada se radne i privatne obaveze sukobljavaju, posao skoro uvek pobeđi. Razmislite da li to utiče na Vas lično i na ljude koji Vas okružuju. Pokušajte da radite efektivnije i to kroz bolje planiranje vremena, organizaciju i delegiranje. Naučite češće da kažete ne.

0-40p - Vi ste radoholičar. Kroz entuzijazam za Vaš rad ili opsesiju, Vi žrtvujete svoj dom radi posla. Razmislite zašto to radite i šta time dobijate. Kakav to ima uticaj na Vaše zdravlje, Vaše mentalno blagostanje i na vaše odnose? Da li su Vaše žrtve zaista vredne toga?