

Sambætting fjölskyldulífs og atvinnu

Rannsóknir hafa sýnt að næstmesti streituvaldurinn í vinnunni er það að reyna að samræma atvinnu og einkalíf. Við lifum erilsömu lífi og erum í mörgum hlutverkum; við erum m.a. starfsmenn, foreldrar, makar, vinir og vinkonur, börn foreldra okkar og samfélagsverur. Það er oft og tíðum mikil áskorun að reyna að halda jafnvæginu milli starfsframa, fjölskyldunnar, áhugamála, félags- og tómstundastarfs, símenntunar og annarra mikilvægra þátta lífsins. Þegar vinna og einkalífið stangast þannig á getur myndast ójafnvægi og togstreita af ýmsum toga.

Leitin að jafnvæginu milli vinnu og einkalífs er í sjálfu sér ekki nýtt vandamál en breytingar undanfarna áratugi hafa leitt til þess að vandamálið er mun umfangsmeira í dag en áður. Meðal helstu breytinga eru aukin atvinnuþátttaka kvenna, breytt fjölskyldumynstur, tæknimöguleikar og aukin krafa um þátttöku karla í umönnun og uppeldi barna og heimilisstörfum.

Í fyrirlestrinum verður farið í að draga fram þau gildi sem þátttakendum finnast skipta miklu máli bæði í starfi og einkalífi. Hvernig er hægt að samræma þær kröfur sem vinnan, fjölskyldan og samfélagið gera? Hvaða lausnir getur vinnustaðurinn gripið til og hvað getur einstaklingurinn sjálfur gert?

Lengd:

Fyrirlesturinn er 1 klst. að lengd.

Leiðbeinandi:

Ingrid Kuhlman, framkvæmdastjóri Þekkingarmiðlunar og jafnframt leiðbeinandi og ráðgjafi.

Ingrid átti sæti í verkefnastjórn *Hins Gullna jafnvægis*, samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar og Gallup um að samræma betur starf og einkalíf, og sinnti ráðgjöf á vegum verkefnisins. Hún er einn af höfundum ritsins *Lykillinn að velgengni á vinnumarkaði*, sem kom út árið 2001. Ingrid hefur kennt á námskeiðum um samræmingu starfs og einkalífs síðan árið 2000.