



1

Apa dia Keseimbangan Kerja dan Kehidupan



Menurut **Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)**, “keseimbangan kerja dan kehidupan ialah hubungan positif antara kerja dan aspek-aspek lain dalam kehidupan yang sama penting, seperti keluarga, masa lapang dan aktiviti peribadi yang lain.

Mengapa
ia
penting?

la mempengaruhi:



Kepuasan Kerja



Motivasi



Produktiviti



Persekitaran kerja yang positif

2

KESAN NEGATIF KETIDAKSEIMBANGAN KERJA DAN HIDUP

Berdasarkan laporan *Department for Education, United Kingdom*:



Keletihan melampau (*burnout*) merupakan masalah yang sering dihadapi oleh para pendidik



1 daripada 3 pelajar mengalami isu kesihatan mental yang berkait rapat dengan tekanan akademik



Penurunan produktiviti dalam kalangan kakitangan, pendidik dan pelajar

3

PETUA UNTUK KEHIDUPAN YANG SEIMBANG



Tetapkan had di tempat kerja



Elakkan membawa kerja pulang ke rumah



Agihkan tugas dan tanggungjawab



Kenali had kemampuan diri – tolak komitmen yang berlebihan



Utamakan tugas yang penting



Bersenam secara berkala



Rancang minggu awda



Luangkan masa untuk hobi awda

4

MANFAAT KEHIDUPAN YANG SEIMBANG



Membantu mengurangkan tekanan dan kebimbangan, serta membina ketahanan emosi



Rehat yang mencukupi, senaman berkala dan amalan gaya hidup sihat membolehkan kesihatan fizikal bertambah baik



Fokus dan produktiviti meningkat melalui pengurusan masa dan tugas yang efektif



Kepuasan hidup meningkat apabila rehat, hobi dan hubungan dengan orang tersayang diberi keutamaan



Meluangkan masa berkualiti bersama keluarga dan sahabat membantu mengeratkan hubungan



Persekitaran yang positif and saling menyokong dapat dipupuk dalam institusi

