

Arjen ja työn tasapaino ^[1]

Arjen ja työn tasapaino

Työn ja arjen yhteensovittaminen on kaikkien etu.

Arjen ja työn tasapaino on yksi tämän päivän työelämän keskeinen haaste. Mobiiliviestimet tuovat työt helposti mukana kotiisi. Osa työnantajista olettaa, usein vastoin työsopimustasi, että työntekijänä olet tavoitettavissa myös vapaa-ajalla. Moderni viestintäteknologia edellyttää työntekijältä vahvempaa kykyä määrittää omat työnteon rajansa.

Onneksi tällä kolikolla on myös toinen puoli: Erilaiset etätyömahdollisuudet tarjoavat myös mahdollisuuden parempaan työn ja yksityiselämän yhteensovittamiseen. Työntekijänä sinun ei aina tarvitse olla fyysisesti läsnä työpaikalla. Tämä tarjoaa uusia mahdollisuuksia esim. pienten lasten vanhemmille ja pidempää työmatkaa tekeville.

Joustava työkuultuuri on etu

Myös joillakin toimialoilla, esim. ICT-alan pk-sektorilla, hyvä työilmapiiri ja joustava ja perheystävällinen työkuultuuri ovat joidenkin yritysten kilpailuvaltteja osaavaa henkilöstöä rekrytoitaessa. Tukemalla työntekijöiden yksityiselämän ja työn yhteensovittamista työnantaja voi edistää työntekijöiden jaksamista, parantaa työpaikan ilmapiiriä ja näin myös parantaa tuloksellisuutta.

Työntekijänä sinun kannattaa pohtia kuinka paljon olet valmis antamaan aikaasi työlle ja millaisin sopimusehdoin. Kun olet määrittänyt oman tavoitetilasi, sinun on helpompi jatkossa pohtia myös tarjoutuvia uramahdollisuuksia enemmän omista lähtökohdistasi.

Yksityiselämän ja työn yhteensovittamista tukevat myös yhteiskunnallisessa päätöksenteossa kehitettävät [perhevapaa](#) ^[2], [vuorotteluvapaa](#) ^[3], [opintovapaa](#) ^[4] ^[4] ja [osa-aikaeläke](#) ^[5].

Linkkejä työn ja yksityiselämän yhteensovittamisesta:

[TE-palvelut: Perhevapaa, hoitovapaa, vuorotteluvapaa ja opintovapaa](#) ^[2]

[TTL: Työ ja perhe](#) ^[6]

Lisätietoja työn ja perhe-elämän yhdistämisestä ja TEKin palveluista sen tueksi löydät [täältä](#) ^[7]

Asiasanat:

[työhyvinvointi](#) ^[8]

Source URL: <https://www.tek.fi/fi/tyoelama/urapalvelut/uravalmennus/balanssia-elamaan->

tyohyvinvointisivusto/arjen-ja-tyon-tasapaino

Links

[1] <https://www.tek.fi/fi/tyoelama/urapalvelut/uravalmennus/balanssia-elamaan-tyohyvinvointisivusto/arjen-ja-tyon-tasapaino>

[2] http://te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/loyda_toita/tyosuhdeasiat/vapaaajarjestelmat/index.html

[3] <http://www.kela.fi/vuorottelukorvaus>

[4] <http://www.koulutusrahasto.fi/fi/aikuiskoulutustuen-hakijoille/>

[5] <https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/>

[6] <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/ikajohtaminen/tyo-ja-muu-elama/>

[7] <https://www.tek.fi/fi/node/8553>

[8] <https://www.tek.fi/fi/tags/tyohyvinvointi-1>