

BURNOUT??

STRES??

HIDUP LAGI GA SEIMBANG??



Oleh:
Bramadita Kunni Fauziyyah
BBLKL

APA ITU WORK-LIFE BALANCE??

adalah sebuah cara bekerja dengan **tidak mengabaikan semua aspek kehidupan** kerja, pribadi, keluarga, spiritual, dan sosial. pada work - life balance, seseorang mampu **menyeimbangkan atau memprioritaskan** tuntutan karir pekerjaan dengan tuntutan kehidupan pribadi mereka.

Untuk mencapai work - life balance memang terlihat sulit, namun hal tersebut dapat dilatih.



Keseimbangan kehidupan kerja yang baik dapat memberikan efek positif, termasuk lebih sedikit stres, risiko kelelahan yang lebih rendah, dan rasa sejahtera yang lebih besar

BAGAIMANA TIPS MUDAH MENCAPAI WORK-LIFE BALANCE?

ATUR JAM KERJA

Selalu catat pekerjaan satu per satu agar tidak terlewat, sehingga nantinya bisa menyelesaikan semua pekerjaan kantor tepat waktu

LAKUKAN OLAHRAGA TERATUR

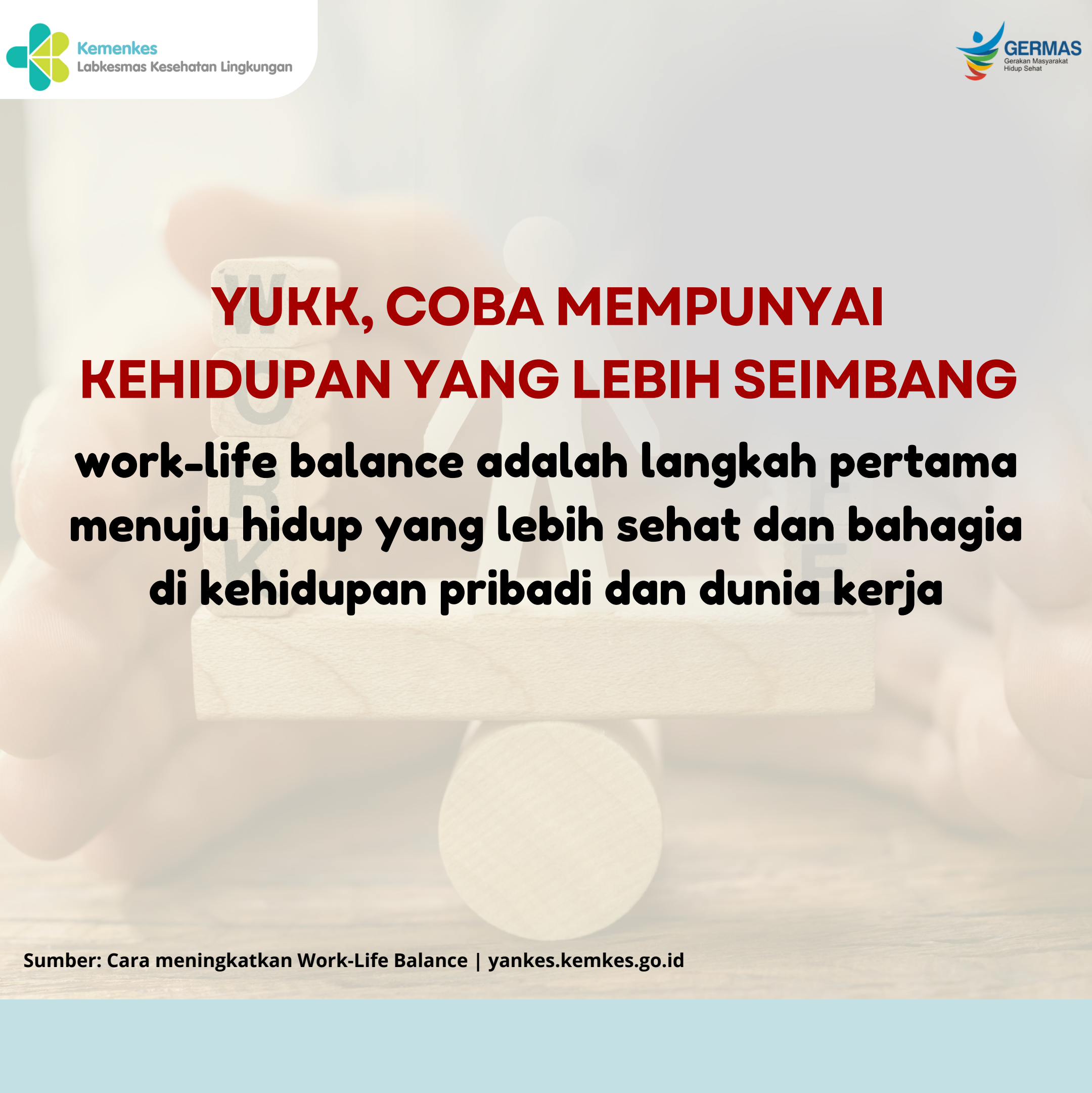
Luangkanlah sedikit waktu untuk berolahraga agar terjaga kebugarannya

KONSUMSI MAKANAN BERGIZI

Dengan makanan yang sehat dan bergizi, akan memberikan tenaga yang baik untuk tubuh, sehingga kita dapat bekerja lebih efektif.

MEMBAGI WAKTU PRIORITAS

Usahakan bekerja saat jam kerja, bermain dan berkumpul dengan keluarga di rumah, dan beristirahat saat jam istirahat.



**YUKK, COBA MEMPUNYAI
KEHIDUPAN YANG LEBIH SEIMBANG**
**work-life balance adalah langkah pertama
menuju hidup yang lebih sehat dan bahagia
di kehidupan pribadi dan dunia kerja**