

balance
digital work-life

1. peatükk
**Meeskonna
juhtimine kaugtööl
töö- ja eraelu
tasakaalu hoides**

projectbalance.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SISUKORD

- 01** Sissejuhatus töö- ja eraelu tasakaalustatusse
- 02** Organisatsiooni roll töö- ja eraelu tasakaalu edendamisel
- 03** Töö- ja eraelu tasakaalu saavutamise strateegiad
- 04** Organisatsiooni kohustused seoses töö- ja eraelu tasakaaluga
- 05** Kaugtöötajate juhtimine ja tõhusa teabevahetuse tagamine

ÕPIEESMÄRGID

- 01** Määratleda töö- ja eraelu tasakaalu, tuvastada tasakaalustamatuse tunnused ning mõista selle tähtsust ja mõju isiklikule heaolule ja tööalasele tootlikkusele.
- 02** Mõista organisatsiooni rolli, sealhulgas ettevõtte kultuuri ja juhtkonna mõju töö- ja eraelu tasakaalu edendamisel, ning olla võimeline tuvastama kasulikke tavasid, mis soodustavad tasakaalu.
- 03** Rakendada tõhusaid strateegiaid töö- ja eraelu tasakaalu saavutamiseks, sealhulgas isiklike piiride seadmine, ajajuhtimine ning stressijuhtimise ja enesehoolduse harjutamine.
- 04** Tunnistada organisatsioonide õiguslikku ja eetilist vastutust töö- ja eraelu tasakaalu edendamisel, sealhulgas toetava poliitika kehtestamisel ja vaimse tervise edendamisel.
- 05** Mõista kaugtöörühmade juhtimise ainulaadset dünaamikat, väljakutseid ja kommunikatsioonistrateegiaid, pöörates erilist tähelepanu töö- ja eraelu tasakaalu tagamisele kaugtöökeskkonnas.
- 06** Analüüsida oma kohustusi, organisatsioonikultuuri mõju ning mõtiskleda töö- ja eraelu tasakaalu strateegiate praktiliste rakenduste üle huvitavate tegevuste, juhtumiuuringute ja arutelude abil.

01

Sissejuhatus töö- ja eraelu
tasakaalustatusse



Töö- ja eraelu tasakaalu mõiste ja tähtsus

- Töö- ja eraelu tasakaal viitab aja, energia ja tähelepanu harmoonilisele jaotamisele tööalase tegevuse ja muude oluliste eluvaldkondade, sealhulgas isiklike huvide, perekonna ja sotsiaalsete suhete vahel.
- Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri (EU-OSHA) andmetel on rahuldava töö- ja eraelu tasakaalu saavutamine oluline üksikisikute heaolu ja rahulolu jaoks ning see mõjutab oluliselt ka tööviljakust ja töömoraali.
- Tasakaalustatud lähenemine töö- ja eraelu suhtes võimaldab inimestel täita oma tööalaseid kohustusi ilma oma tervist ja isiklikku elu ohustamata, suurendades seeläbi isiklikku rahulolu ja tööalast tõhusust.





LEIA
TASAKAAL

Töö- ja eraelu tasakaalustamatuse tunnused

- Töö- ja eraelu tasakaalust väljas olemise äratundmine on oluline ennetavate meetmete ja sekkumiste jaoks.
- Need näitajad võivad olla **pidev väsimus, vähenenud tulemuslikkus, suurenenud stressitase, suutmatus vabal ajal eemalduda tööst, isiklike ja perekondlike kohustuste unarusse jätmine, korduvad terviseprobleemid**, nagu peavalu või sagedane haigestumine, ning **üldine rahulolematus**. Vaimne tervis võib oluliselt kannatada, mis võib põhjustada selliseid haigusi nagu ärevus ja depressioon.
- Psühhosotsiaalsete riskide juhtimise Euroopa raamistikus (PRIMA-EF) rõhutatakse nende sümptomite teadvustamise ja varajase avastamise tähtsust.

Töö- ja eraelu tasakaalustamatuse tagajärjed

- Töö- ja eraelu tasakaalustamatus võib avaldada märkimisväärset mõju nii üksikisikule kui ka organisatsioonile. Isiklikul tasandil võivad inimesed kogeda läbipõlemist, mis on kroonilise füüsilise ja emotsionaalse kurnatuse seisund, millega tavaliselt kaasneb küünilisuse ja vähenenud saavutuste tunne. Samuti võivad tekkida stressiga seotud tervisehäired, nagu unehäired, südameveresoonkonna haigused ja vaimse tervise probleemid.
- Organisatsiooni seisukohalt võib töötajate halb töö- ja eraelu tasakaal tuua kaasa enama töölt puudumise, tulemuslikkuse vähenemise, suurema personali vahetuvuse ja töö kvaliteedi languse. Lisaks sellele võib see kahjustada organisatsiooni mainet, mis tekitab probleeme kvalifitseeritud töötajate ligimeelitamisel ja hoidmisel. Euroopa sotsiaalõiguste sammu rõhutab, kui oluline on tegeleda nende probleemidega, et edendada tervislikku töökeskkonda.



Töö- ja eraelu tasakaalustamatuse märgid, mida tuleb jälgida

Tööst põhjustatud läbipõlemine:

kliki [SIIN](#), et teada saada, kuidas seda märgata ja tegutseda!

Vaimse tervise töökohal hoidmise kohta vaata siit:

<https://peaasi.ee/tookohal/>

Identify and Address Employee



Töö- ja eraelu tasakaalu isiklikud ja ametialased eelised

Töö- ja eraelu tasakaalu säilitamine annab mitmeid eeliseid: see parandab tervist, annab enam aega isiklikele huvidele ja suhetele, leevendab stressitaset ja suurendab üldist eluga rahulolu. See võimaldab inimestel hoolitseda oma füüsilise, emotsionaalse ja vaimse heaolu eest, parandades seeläbi elukvaliteeti.

Töölaserlt on töö- ja eraelu tasakaalu säilitavatel töötajatel suurem tööga rahulolu, suurem tulemuslikkus ning väiksem stress ja läbipõlemine. Nad on pühendunumad, mille tulemuseks on parem töö kvaliteet. Organisatsiooni jaoks töö- ja eraelu tasakaalu eest hoolitsemine

- hoiab töötajaid,
- vähendab töölt puudumisi,
- tugevdab ettevõtte mainet ja
- lõppkokkuvõttes soodustab tervislikumat ja tulemuslikumat töökeskkonda.

ELi töötervishoiu ja tööohutuse strateegia 2021-2027 kohaselt on töö- ja eraelu tasakaalustamine tööohutuse ja töötervishoiu parandamise põhialus.

Ülesanne: töö- ja eraelu tasakaalu väljakutsete üle mõtisklemine

1. Et paremini aru saada töö- ja eraelu tasakaalu hoidmise tähtsusest, mõtle naistele oma organisatsioonis või tutvuskonnas.
 - Milliseid konkreetseid väljakutseid on neil töö- ja eraelu tasakaalu säilitamisel? Kirjuta oma tähelepanekud ja mõtted üles. Kasutame neid mõtteid arutelu algatamiseks ja ühiste arusaamade kujundamiseks.
2. Juhised:
 - Anna osalejatele paar minutit aega oma mõtete kirja panemiseks.
 - Seejärel julgustage mõtete jagamist ja arutelu, kutsudes kõiki aktiivselt osalema.
 - See tegevus ühendab teoreetilised mõisted tegeliku elu stsenaariumidega ja soodustab teema sügavamat mõistmist.

1. peatüki viited

- Chron: The Effects of Work & Life Imbalance

<https://work.chron.com/effects-work-life-imbalance-5967.html>

- Indeed: Work-life imbalance: what it means and its effect

<https://uk.indeed.com/career-advice/career-development/work-life-imbalance>

- The European Pillar of Social Rights Action Plan

<https://op.europa.eu/webpub/empl/european-pillar-of-social-rights/en/>

- Promote healthy work-life balance in your business

<https://www.nibusinessinfo.co.uk/content/advantages-improved-work-life-balance#:~:text=Work%2Dlife%20balance%20advantages%3A%20employees&text=increased%20productivity,or%20family%20life%20is%20important>

- 7 Benefits of a Work Life Balance for Employers & Employees

<https://fmpglobal.com/blog/business-benefits-good-work-life-balance/>

- EU strategic framework on health and safety at work 2021-2027

https://www.ilo.org/budapest/what-we-do/projects/declared-work-ukraine/WCMS_811860/lang--en/index.htm#:~:text=This%20new%20strategy%20focuses%20on,for%20possible%20future%20health%20threats

02

Organisatsiooni roll töö- ja eraelu tasakaalu edendamisel



Ettevõtte kultuuri mõju töö- ja eraelu tasakaalule

- Ettevõtte kultuuril on oluline roll töö- ja eraelu tasakaalu kujundamisel organisatsioonis.
- Kultuur, mis soodustab ületunde ja väärtustab töötajaid pigem nende kontoris veedetud aja kui nende tulemuslikkuse alusel, võib töö- ja eraelu tasakaalu rikkuda.
- Teisest küljest võib paindlikkust lubav, töötajate heaolu väärtustav ja isikliku aega austav töökultuur edendada töö- ja eraelu tasakaalu.
- ELi uues tervishoiu ja tööohutuse strateegilises raamistikus 2021-2027 rõhutatakse tervisliku töökeskkonna ja töö- ja eraelu tasakaalu edendava kultuuri tähtsust.



Töö- ja eraelu tasakaalu toetamisest saadav organisatsiooniline kasu

- Töö- ja eraelu tasakaalu toetamine organisatsioonis võib tuua märkimisväärsed kasu.
- Nende hulka kuuluvad töötajate parem moraal, suurem tulemuslikkus, vähenenud töölt puudumine ja madalam personalivoolavus.
- Samuti võib see parandada organisatsiooni mainet, muutes selle atraktiivsemaks töökohaks praeguste ja potentsiaalsete töötajate jaoks.
- Euroopa sotsiaalõiguste sammast tunnustab töö- ja eraelu tasakaalu toetamisest tulenevat organisatsioonilist kasu ja julgustab ettevõtteid välja töötama peresõbralikke poliitikameetmeid.





LEIA TASAKAAL

Juhtkonna roll töö- ja eraelu tasakaalu edendamisel

- Juhtimisel on töö- ja eraelu tasakaalu edendamisel oluline roll. Juhid saavad anda tooni, näidates ette tervislikku töö- ja eraelu tasakaalu ja toetades töö- ja eraelu tasakaalu soodustavat poliitikat, näiteks paindlikku tööaega, kaugtöö võimalusi ja perepuhkuse poliitikat.
- Psühhosotsiaalsete riskide juhtimise Euroopa raamistikus (PRIMA-EF) rõhutatakse toetava juhtimise tähtsust psühhosotsiaalsete riskide vähendamisel ja tasakaalustatud töökeskkonna edendamisel.

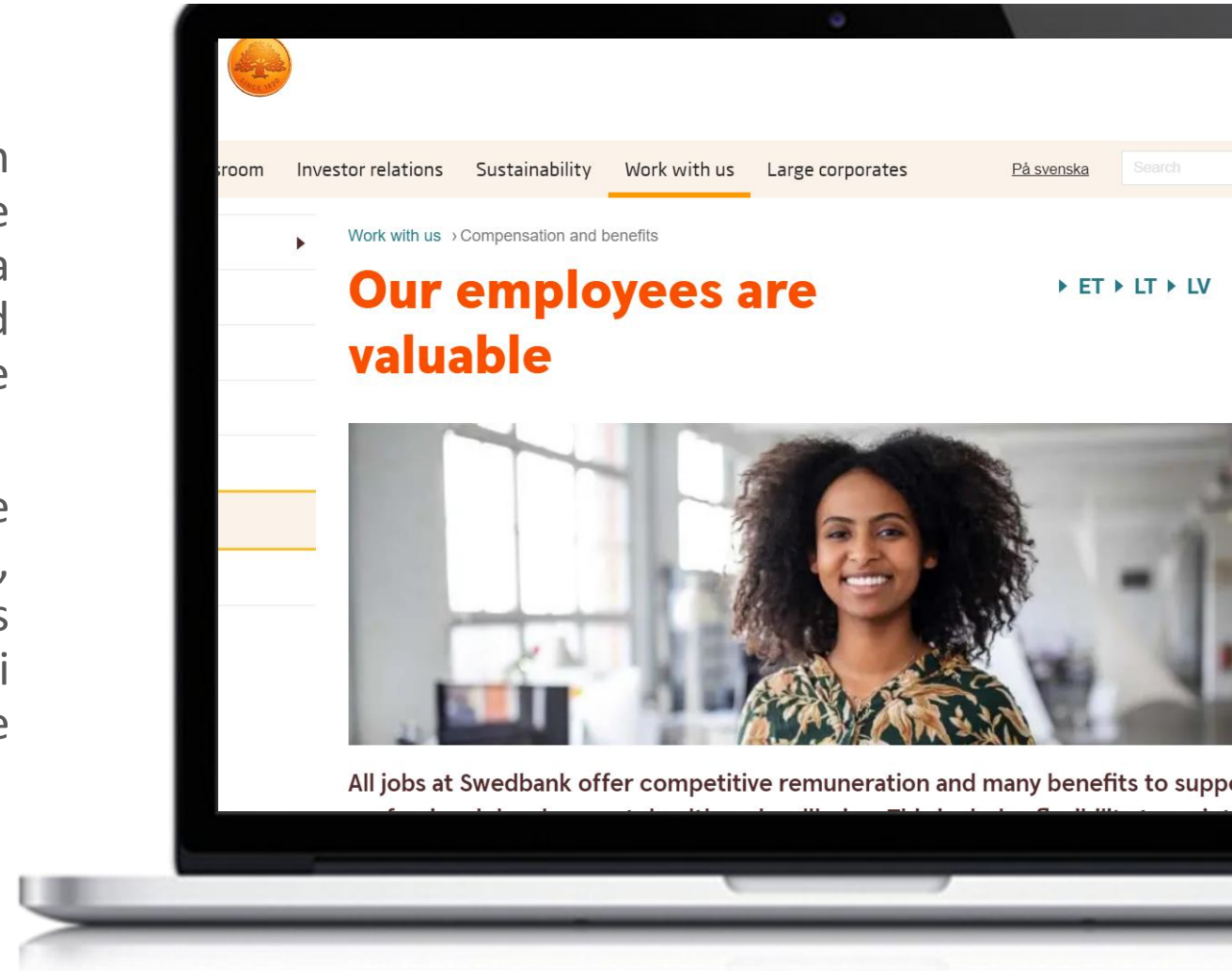
Lapsehoiu toetuse roll

- Lastehoiu toetamine on võimas meetod stressi leevendamiseks ning töö- ja eraelu tasakaalu parandamiseks. See võib hõlmata otsest juurdepääsu lastehoiuasutustele, toetuste andmist või paindliku ajakava pakkumist, mis on vajalik lastehoiu tagamiseks.
- ELi seatud muudetud Barcelona eesmärgid julgustavad liikmesriike pakkuma piisavat lapsehoiu, et parandada töö- ja eraelu tasakaalu, rõhutades, et selline toetus on oluline soolise võrdõiguslikkuse tagamiseks töötajate seas.



Ülesanne arutelu või juhtumiuuring tõhusate töökohapõhimõtete kohta

- Vaatleme [Swedbanki näidet](#). Nad on rakendanud mitmesuguseid peresõbralikke poliitikaid, sealhulgas paindlikku tööaega ja kaugtöö võimalusi. Neid poliitikaid on kiidetud töö- ja eraelu parema tasakaalu edendamise eest.
- Mõelge nende poliitikate mõju üle. Arutlege oma rühmaga nende võimalike mõjude, tugevate ja nõrkade külgede üle. Kuidas saaks sellist poliitikat teie töökohal rakendada või parandada? Mõtisklege nende küsimuste üle individuaalselt või arutlege rühmades.



ÜLESANNE rühmaaruteluks: töö- ja eraelu tasakaalu soodustavate tavade kindlakstegemine organisatsioonis

Eesmärk: aidata osalejatel tuvastada töö- ja eraelu tasakaalu edendavaid organisatsioonilisi tavasid.

Juhised:

1. Jaga osalejad rühmadesse.
2. Palu igal rühmal arutada ja loetleda tavasid, mida organisatsioon võib võtta kasutusele töö- ja eraelu tasakaalu edendamiseks.
3. Palu igal rühmal esitada oma tulemused teistele edasiseks aruteluks. Kaaluge nende tulemuste võrdlemist ELi uues tööohutuse ja tervishoiu strateegilises raamistikus soovitatud strateegiatega.

2. peatüki viited

- Summer 2018, The Effect of Organizational Culture on Work-Life Balance, Elinor S. Groner, Gettysburg College

https://cupola.gettysburg.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1721&context=student_scholarship#:~:text=Organizations%20which%20have%20policies%20and,the%20overall%20balance%20will%20decrease.

- Gender Equality in Academia and Research - GEAR tool

https://eige.europa.eu/gender-mainstreaming/toolkits/gear/work-life-balance-and-organisational-culture?language_content_entity=en

- How to Create a Culture that Supports Work-Life Balance

<https://succeedsmart.com/blog/how-to-create-a-culture-that-supports-work-life-balance>

- EU strategic framework on health and safety at work 2021-2027

https://www.ilo.org/budapest/what-we-do/projects/declared-work-ukraine/WCMS_811860/lang--en/index.htm#:~:text=This%20new%20strategy%20focuses%20on,for%20possible%20future%20health%20threats

- The European Pillar of Social Rights and the 'New Start' initiative on Work/Life balance: why are they relevant for Eurocarers?

<https://eurocarers.org/wp-content/uploads/2022/02/TheEuropeanPillarofSocialRights-Update-14-June-2017.pdf>

- The Role of Leadership in Creating and Maintaining a Positive Work-life Balance

<https://www.tutorialspoint.com/the-role-of-leadership-in-creating-and-maintaining-a-positive-work-life-balance>

- European Framework for Psychosocial Risk Management (PRIMA-EF)

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43966/9789241597104_eng_Part1.pdf;jsessionid=09B83CC5F04B42FD38AFE3B6FB26C5F3?sequence=1

- Knowing your rights for work-life balance

<https://workingfamilies.org.uk/news-events/blogs/knowing-your-rights-for-work-life-balance/>

03

Töö- ja eraelu tasakaalu saavutamise strateegiad





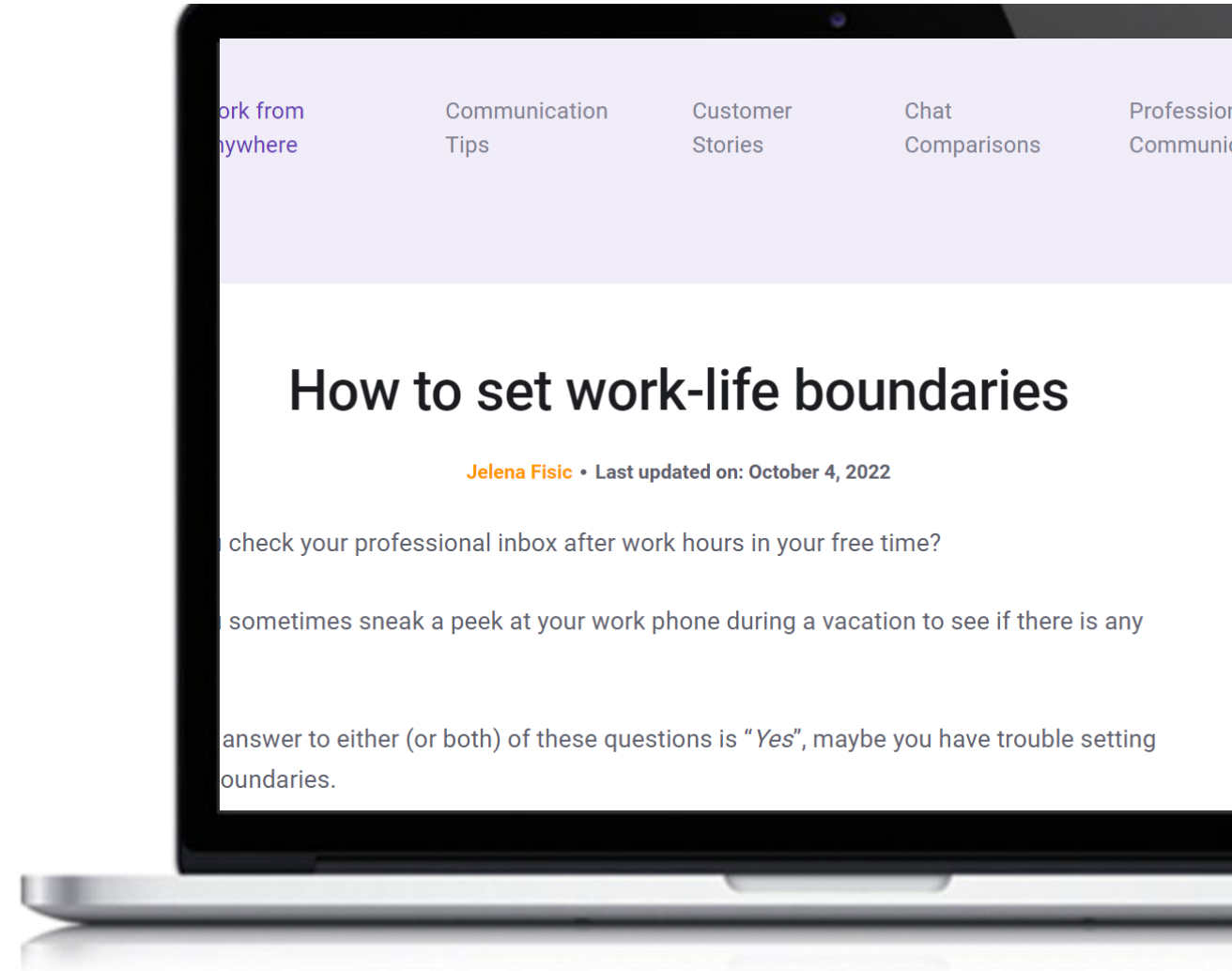
Piiride seadmine töö- ja eraelu vahel?

- Töö- ja eraelu selge eristamine on töö- ja eraelu tasakaalu säilitamiseks väga oluline.
- See võib hõlmata konkreetsete tööaegade määramist, eraldi tööruumi loomist kodus ja tööga seotud suhtluse piiramist töövälisel ajal.
- Naiste jaoks, kes sageli žongleerivad mitme rolliga, sealhulgas hoolduskohustustega, võib piiride seadmine olla eriti oluline.
- Euroopa sotsiaalõiguste sammast tunnistab, et naised seisavad silmitsi eriliste probleemidega töö- ja eraelu tasakaalu saavutamisel, ning edendab poliitikaid, mis toetavad selliste piiride kehtestamist. Mitmes ELi riigis on hakatud rakendama õigust eralduda või õigust mitte olla kättesaadav, tunnustades töö- ja isikliku aja eraldamise tähtsust.

Ülesanne: kuidas seada piirid töö- ja eraelu vahel

8 nõuannet tervisliku tööõhkkonna loomiseks

Kliki [siia](#) ja järgi neid samme parema tasakaalu loomiseks töö ja eraelu vahel.



Ajajuhtimise tehnikad

Tõhus ajajuhtimine on töö- ja eraelu tasakaalu saavutamise oluline strateegia. Tehnikad võivad hõlmata

- ülesannete tähtsuse järjekorda seadmist,
- realistlike eesmärkide seadmist,
- tulemuslikkuse vahendite kasutamist ja
- kohustuste delegeerimist.

Töötavatele naistele, kes täidavad sageli mitut rolli nii tööl kui ka kodus, võib ajajuhtimistehnikate omandamine osutada eriti kasulikuks.

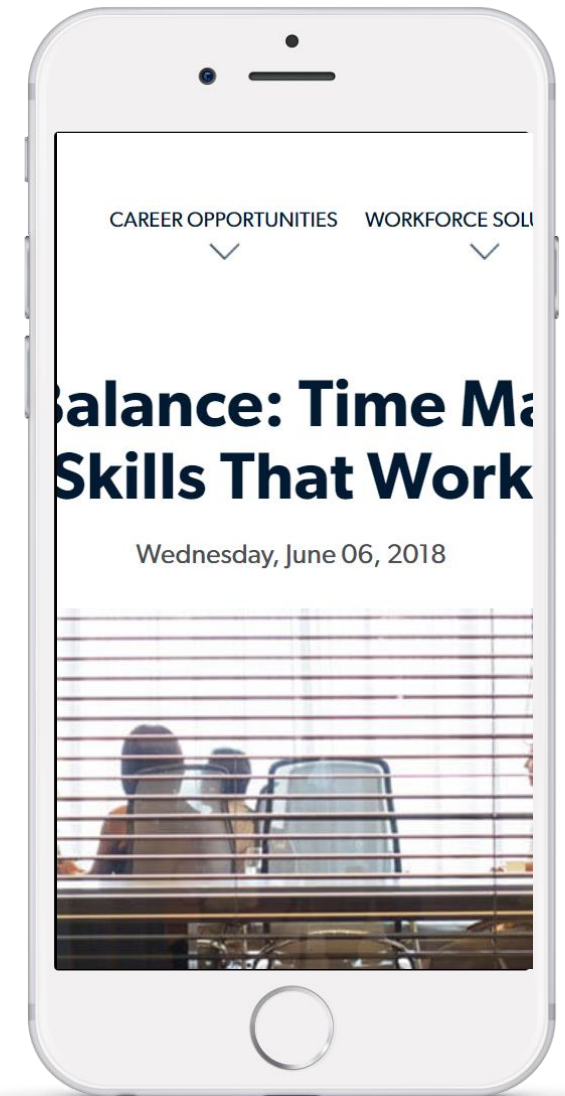
ELi uus tervishoiu ja tööohutuse strateegiline raamistik rõhutab tõhusa ajajuhtimise tähtsust töökorralduse ja psühhosotsiaalsete riskide ennetamise osana.



Ülesanne: toimivad ajajuhtimise oskused

Siin on mõned järeleproovitud soovitused oma aja haldamiseks.

Kliki [siia](#) nendega tutvumiseks ja püüa neid rakendada niipea kui võimalik.



Stressijuhtimine ja enda eest hoolitsemine

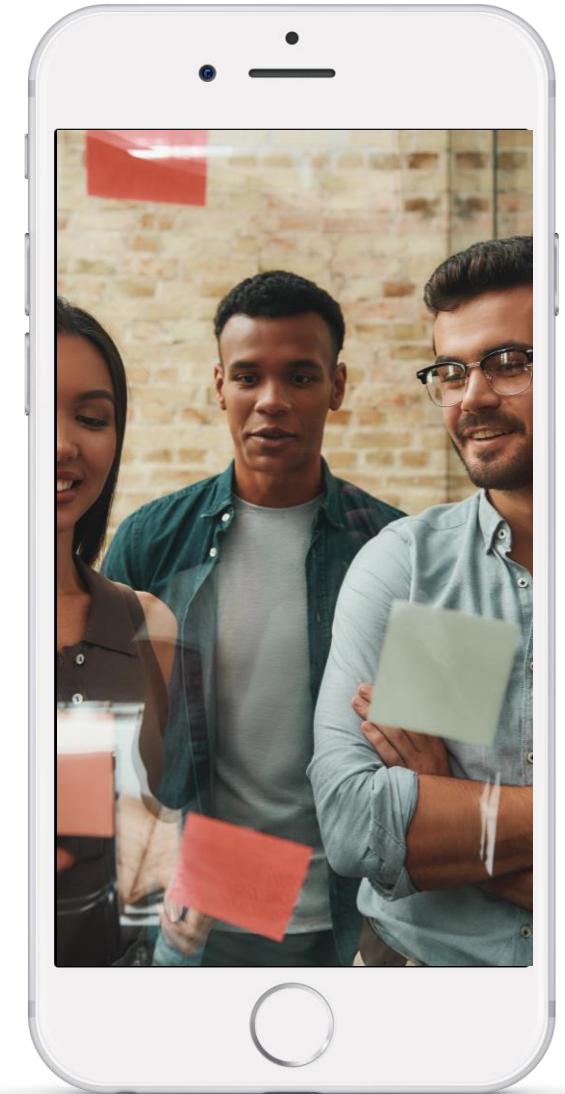
Stressijuhtimine ja enesehooldus on samuti olulised töö- ja eraelu tasakaalu ja üldise heaolu säilitamiseks. Stressitaset aitavad juhtida:

- regulaarne kehaline koormus,
- tasakaalustatud toitumine,
- piisav uni,
- kohaloleku tunnetamine ja
- sisukas vaba aja veetmine.

Naiste jaoks, kes EU-OSHA aruannete kohaselt kogevad sageli sagedamini tööga seotud stressi, võivad need elustiili osised olla eriti olulised.

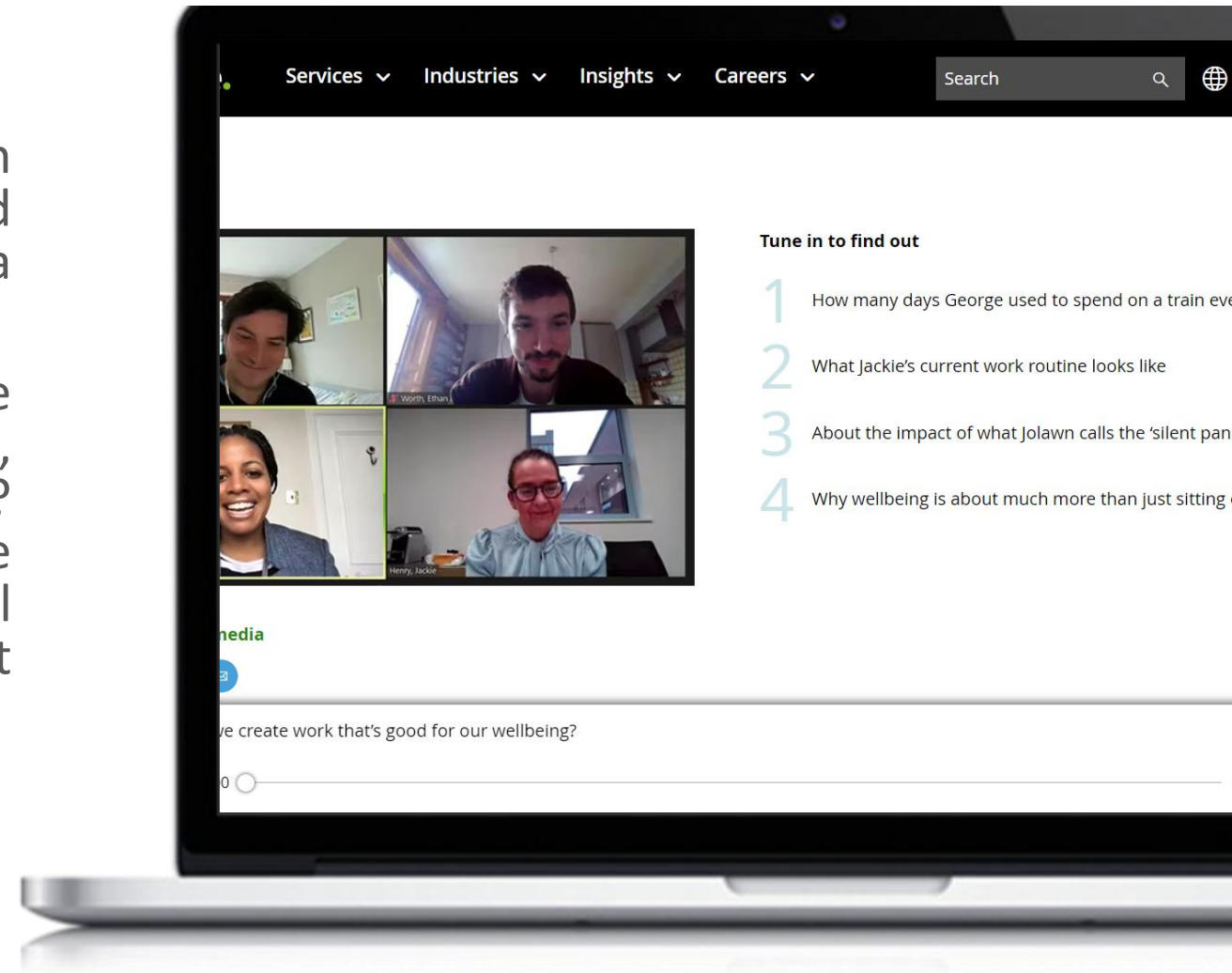
Ettevõtte poliitika ja ressursside kasutamine

- Ettevõtetel on enamasti oma poliitika, mis aitab töötajatel hoida tasakaalu töö- ja eraelu vahel. Näiteks paindlik tööaeg, kaugtöö ja perepuhkuse poliitika. Oluline on olla neist põhimõtetest teadlik ja neid kasutada.
- EL uus tööohutuse ja tervishoiu strateegiline raamistik 2014-2020 julgustab organisatsioone edendama sellist poliitikat oma töötajate heaolu nimel.
- [4 Tips for Identifying an Employer's Work-Life Balance](#)



Taskuhäaling: Deloitte: Kuidas luua tööd, mis tagab meile heaolu?

- Meil on nii palju küsimusi. Milline on inimeste tööelu praegu? Millised on need väikesed asjad, mis toimivad hästi? Millega on teised hädas?
- Kuidas me saame hübriidse töötamise toimima panna? Kas me saame luua tööd, mis on tegelikult ka tagab meile heaolu? Millised on need suured asjad, millele tööandjad peavad mõtlema? Kas meil võiks tõesti olla mõlemast maailmast parim?
- **Kuula [siin](#)**



Ülesanne: koostada töö- ja eraelu tasakaalu saavutamise plaan

- Eesmärk: töötada välja oma isiklik plaan töö- ja eraelu parema tasakaalu saavutamiseks.

Juhised:

1. Igaüks mõtiskleb oma praeguse töö- ja eraelu tasakaalu, kehtestatud piiride, ajajuhtimisoskuste ja stressijuhtimise meetodite üle.
2. Seejärel tuleb koostada isiklik töö- ja eraelu tasakaalustamise kava, mis sisaldab strateegiaid piiride seadmiseks, oma aja tõhusamaks haldamiseks ja stressiga toimetulekuks.
3. Julgustage osalejaid, eriti naisi, kaaluma nende ees seisvaid erilisi väljakutseid ja seda, kuidas nad võiksid neid oma plaanides lahendada, tuginedes selles üksuses käsitletud strateegiatele.

Rollimäng: piiride seadmine ja ajajuhtimise tehnikate kasutamine

Eesmärk: aru saada, kuidas seada piire ja kasutada ajajuhtimise tehnikaid.

Juhised:

- Jagage osalejad paaridesse või väikestesse rühmadesse ja andke igaühele stsenaarium, mis nõuab piiride seadmist või ajajuhtimistehnikate rakendamist tööl.
- Paluge igal rühmal mängida oma stsenaariumi järgi, näidates nii ebaefektiivset kui ka tõhusat viisi olukorra lahendamiseks.
- Korraldage rühmaarutelu iga stsenaariumi üle, tõmmates paralleele ELi tervishoiu ja tööohutuse raamistikus kirjeldatud strateegiatega.

3. peatüki viited

- 16 Ways To Achieve Work-Life Balance By Setting Better Boundaries <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2021/02/01/16-ways-to-achieve-work-life-balance-by-setting-better-boundaries/>
- How to set healthy boundaries as a working parent that really work: <https://www.worklifemother.com/post/how-to-set-healthy-boundaries-as-a-working-parent-that-really-work>
- Implementing the work-life balance directive in times of COVID-19: new prospects for post-pandemic workplaces in the European Union? Sabrina D'Andrea corresponding: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8892814/>
- The European Pillar of Social Rights Action Plan: <https://op.europa.eu/webpub/empl/european-pillar-of-social-rights/en/>
- 'Right to disconnect' should be an EU-wide fundamental right, MEPs say: <https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20210114IPR95618/right-to-disconnect-should-be-an-eu-wide-fundamental-right-meps-say>
- How Time Management Can Help Strike a Work-Life Balance: <https://emeritus.org/blog/how-time-management-can-help-strike-a-work-life-balance/>
- The Effects of Work & Life Imbalance: <https://work.chron.com/effects-work-life-imbalance-5967.html>
- Poor work-life balance leads to poor health later in life: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/313755#:~:text=Damaging%20effects%20include%20a%20higher,than%20those%20working%20standard%20hours.>
- Why Work-Life Balance Is Important (With Benefits and Steps): <https://ca.indeed.com/career-advice/career-development/why-work-life-balance-is-important>

04

Organisatsiooni kohustused seoses töö- ja eraelu tasakaaluga





LEIA
TASAKAAL

Õigusliku vastutuse ja eetiliste kaalutluste mõistmine

- Organisatsioonid on seadusega kohustatud tagama ohutu ja tervisliku töökeskkonna, mis hõlmab ka töö- ja eraelu vahelise tasakaalu hoidmist.
- Euroopa tööohutuse ja tervishoiu raamdirektiiv (direktiiv 89/391/EMÜ) sätestab, et tööandjatel on kohustus tagada töötajate ohutus ja tervisekaitse kõigis tööga seotud aspektides.
- Samuti tulevad mängu eetilised kaalutlused, kuna organisatsioonidel on moraalne kohustus toetada töötajate heaolu ja isiklike vajadusi, mis hõlmab ka nende töövälise aja austamist.

Töö- ja eraelu tasakaalu soodustava poliitika kehtestamine

Töö- ja eraelu tasakaalu edendava poliitika kehtestamine võib oluliselt mõjutada organisatsiooni kultuuri ja töötajate heaolu. Sellised poliitikad võivad hõlmata

- paindlikku tööaega,
- kaugtöö võimalusi,
- perepuhkuse poliitikaid ja
- suuniseid, mis hoiavad ära tööga seotud suhtluse pärast tööpäeva.

Euroopa sotsiaalõiguste kohaselt on töö- ja eraelu tasakaalu edendamine oluline soolise võrdõiguslikkuse toetamiseks ja kaasava majanduskasvu edendamiseks, mistõttu organisatsioonid peaksid neid poliitikameetmeid kaaluma.



Heaolu ja vaimse tervise edendamine töökohal

Töökohal on hea enesetunde ja vaimse tervise edendamisel keskne roll. See võib hõlmata

- heaoluprogrammide rakendamist,
- vaimse tervise ressursside pakkumist,
- stressi juhtimise alast koolitust ja
- avatud dialoogi loomist vaimse tervise teemal.

Psühhosotsiaalsete riskide juhtimise Euroopa raamistikus (PRIMA-EF) rõhutatakse psühhosotsiaalsete riskide ennetava juhtimise ja heaolu edendamise tähtsust töökohal, et edendada tervislikku töökeskkonda.



Paindlik tööaeg, lastehoiu toetus ja muudki

Organisatsioonid saavad naiste toetamiseks vastu võtta mitmeid strateegiaid:

- paindlik tööaeg,
- kodust tööle asumise võimalused,
- kohapealne lastehoid ja
- töötajate abiprogrammid.

Näiteks, [Vodafone](#) 2015. aasta üldine rasedus- ja sünnituspoliitika pakub 16 nädalat täielikult tasustatud rasedus- ja sünnituspuhkust ning vähendatud tööaega täispalgaga esimese kuue kuu jooksul pärast tagasipöördumist.



Rühmatöö: töö ja eraelu tasakaalu poliitika kujundamine

Eesmärk: saada aru, kuidas edendada töö- ja eraelu tasakaalustavat poliitikat.

Juhised:

- Jagunege väikesetesse rühmadesse.
- Iga rühm saab ülesande kavandada töö- ja eraelu tasakaalu poliitika hüpoteetilise organisatsiooni jaoks, võttes arvesse selliseid tegureid nagu paindlik tööaeg, kaugtöö ja perepuhkus.
- Iga rühm tutvustab oma poliitikat, selgitades oma põhjendusi iga poliitika elemendi kohta.
- Toetage kogu klassi hõlmavat arutelu, milles võrreldakse neid poliitikaid Euroopa sotsiaalõiguste ja ELi uue tööohutuse ja tervishoiu strateegilise raamistiku soovitustega.

Juhtumi analüüs: Organisational Response to Mental Health Concerns

Eesmärk: saada aru, kuidas organisatsioonid saavad tõhusalt tegeleda vaimse tervise probleemidega.

Juhised:

- Anda igale osalejale juhtum, milles kirjeldatakse üksikasjalikult ühe organisatsiooni reageerimist tekkivatele vaimse tervise probleemidele oma töötajaskonnas.
- Paluge osalejatel analüüsida juhtumit, keskendudes organisatsiooni võetud meetmetele, nende tõhususele ja võimalikele parandamist vajavatele valdkondadele.
- Arutage kogu rühmaga juhtumite üle, julgustades osalejaid mõtlema, kuidas sarnaseid strateegiaid võiks rakendada oma töökohal, järgides näiteks PRIMA-EF-s esitatud suuniseid.

4. peatüki viited

- Who is responsible for protecting work-life balance? It depends who you ask <https://www.fastcompany.com/90720956/who-is-responsible-for-protecting-work-life-balance-it-depends-who-you-ask>
- Is It An Employer's Responsibility To Ensure Employees Have A Good Work Life Balance? <https://joneschase.com/2021/06/employers-responsibility-for-work-life-balance/>
- Directive 89/391/EEC - OSH "Framework Directive" <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>
- Why Work-Life Balance Is Important (With Benefits and Steps) <https://ca.indeed.com/career-advice/career-development/why-work-life-balance-is-important>
- European Framework for Psychosocial Risk Management (PRIMA-EF) https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43966/9789241597104_eng_Part1.pdf;jsessionid=09B83CC5F04B42FD38AFE3B6FB26C5F3?sequence=1
- Vodafone offers 16 weeks paid parental leave to all employees <https://www.vodafone.com/news/inclusion/vodafone-supports-families-with-new-global-policy-offering-16-weeks-paid-parental-leave-to-all-employees>

05

Kaugtöötajate juhtimine ja tõhusa kommunikatsiooni tagamine



Kaugtöö tähtsus tänases töökeskkonnas

- Tehnoloogilise arengu ja muutuvate töövormide tõttu on kaugtöötajad muutunud tänapäeva töökeskkonna oluliseks osaks. See võimaldab ettevõtetel hankida talente kaugemalt kui oma piirkonnast ning pakkuda töötajatele suuremat paindlikkust ja iseseisvust.
- Kaugtöötajate juhtimine nõuab siiski eraldi oskusi ja tegevuskava, eelkõige seoses kommunikatsiooni ning töö- ja eraelu tasakaalu säilitamisega.
- Euroopa sotsiaalõiguste sammu rõhutab muutuva töökeskkonnaga kohanemise ja töö- ja eraelu tasakaalu edendamise tähtsust ka kaugtöö kontekstis.



Kaugtöötajatest koosneva meeskonna loomine ja juhtimine: põhimõtted ja tegevuskava

Peamised põhimõtted kaugtöörühma loomiseks ja juhtimiseks on:

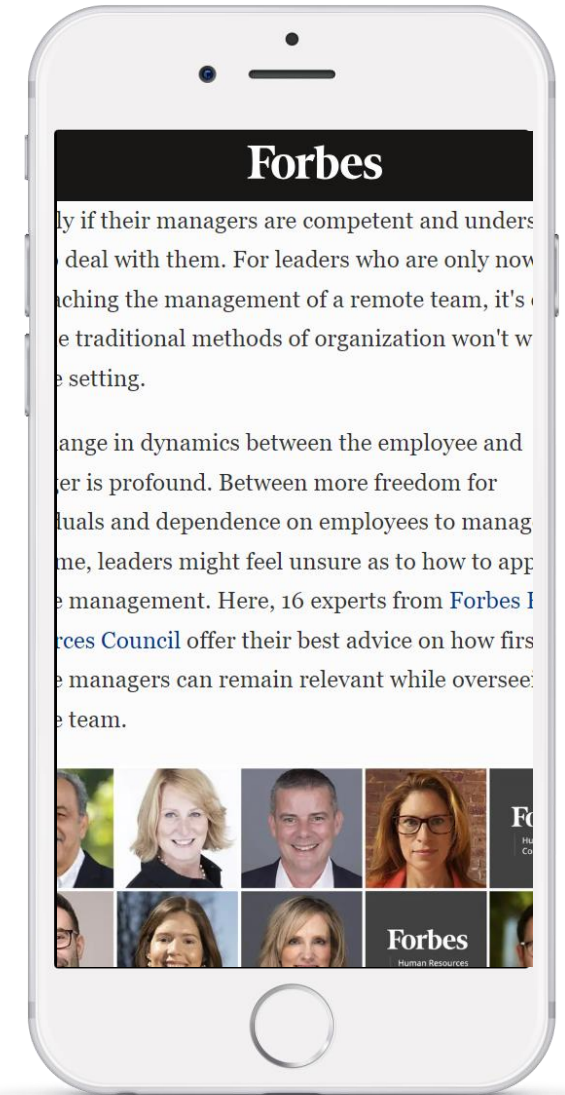
- tõhus kommunikatsioon,
- usalduse loomine,
- kuuluvustunde edendamine ja
- selgete ootuste seadmine.

Kaugtööl oleva meeskonna juhil peaks olema digitaalsete vahendite kasutamise oskus, empaatiavõime ja kohanemisvõime erinevates olukordades. Tegevuskavasse võivad kuuluda regulaarsed sisselogimised, koostöö edendamine ja saavutuste tunnustamine.

ELi OSHA raamistikus rõhutatakse juhtimisstiili kohandamise olulisust muutuvate tööoludega, sealhulgas kaugtöötamisega.

16 nõuannet juhile, kes juhib oma esimest kaugtöö meeskonda

16 Forbesi personalinõukogu eksperti annavad nõu, kuidas esmakordselt kaugtööga kokku puutuv juht saab asjakohaselt juhtida kaugtöö meeskonda.



Kommunikatsioon kaugtöötajate vahel: töövahendid, tehnikad ja parimad praktikad

- Tõhusat suhtlemist kaugtöötajate vahel saab hõlbustada mitmesuguste digitaalsete vahendite, sealhulgas e-posti, videokonverentside, kiirsõnumite ja projektijuhtimise tarkvara abil.
- Samas kohas töötades on palju lihtsam tajuda erinevaid vihjeid (kehakeel, näoilmed jne), kuid kaugtöö eelised siiski kaaluvad üles paljud puudused.
- Õnneks on viimaste aastate jooksul suurenenud kaugtöötajate töövahendite hulk, mis on mõeldud üha suurema arvu kaugtöötajate või täielikult kaugtöötajate ettevõtete jaoks. Need rakendused aitavad kaugtöö rühmal olla võimalikult tulemuslik ja parandavad koostööd kaugtöötajate vahel, isegi kui olete eemal paar päeva nädalas.
- [25 parimat kaugtöö tarkvara meeskondadele \(2023\)](#)



Väljakutsete lahendamine ja tavapärase lõksude vältimine kaugtöö juhtimisel

Kaugtöö juhtimisega seotud probleemid on:

- kommunikatsiooni toimimine,
- meeskonnaliikmete isoleerituse tunne ja raskused töö tulemuslikkuse jälgimisel.

Nende probleemide lahendamiseks võivad organisatsioonid rakendada

- selgeid suhtlusprotokolle,
- luua võimalusi sotsiaalseks suhtlemiseks ja keskenduda pigem tulemustele kui tegevusele.

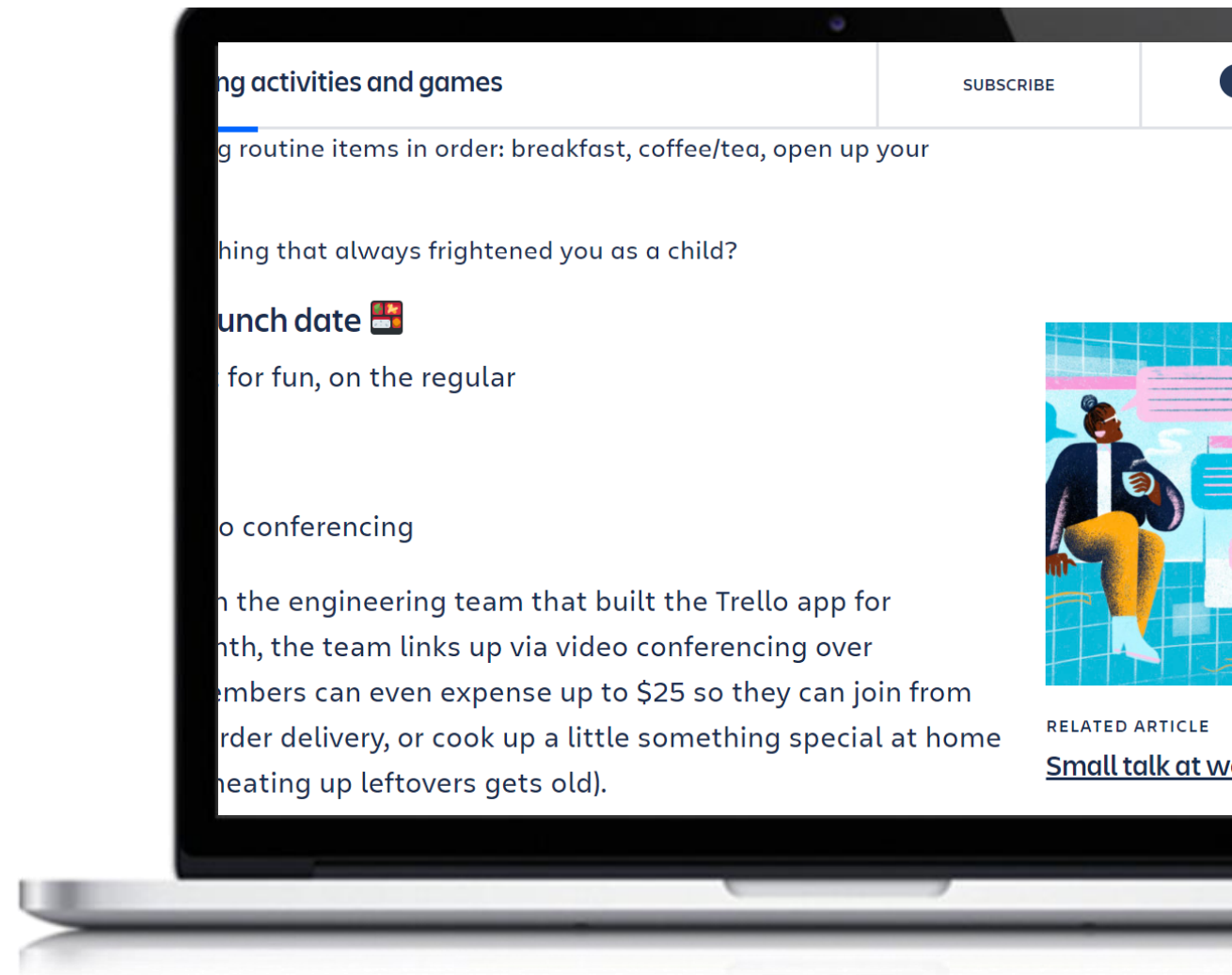
ELi uues tööohutuse ja tervishoiu strateegilises raamistikus rõhutatakse selliste probleemide lahendamise tähtsust, et tagada kaugtöötajate vaimne heaolu.

ÜLESANNE: lõbusad meeskonnaloome tegevused igaks juhuks

Valige oma meeskonnale sobiv nende kategooriate alusel

- ❖ Reaalajas vs asünkroonne - kas peate seda tegema samaaegselt või võib iga inimene osaleda sellisel ajal, mis talle kõige paremini sobib?
- ❖ Praktiline vs lihtsalt lõbus - kas tegevus on tahtlikult ebaproduktiivne (mis ei ole tingimata halb) või teenib see kahte eesmärki: luua sotsiaalseid sidemeid ja parandada oma tööviisi

Siit leiad [18 ideed virtuaalseteks meeskonnamängudeks ja -tegevusteks](#)



Rühmaarutelu: isiklike kogemuste ja kaugtööga seotud väljakutsete jagamine

Eesmärk: jagada kaugtööga seotud isiklike kogemusi nendest õppimiseks.

Juhised:

1. Jagunege väikestesse rühmadesse.
2. Igas rühmas jagatakse oma kogemusi, arutatakse kaugtööga seotud probleeme ja pakutakse võimalikke lahendusi.
3. Edasi tekitada kogu rühma haarav arutelu nende kogemuste üle, seostades neid selle peatüki sisu ning ELi strateegiate ja raamistikega.

Juhtumi analüüs: mida teevad edukad kaugtöö meeskonnad

Eesmärk: tutvuda edulugudega.

Juhised:

- Iga osaleja saab eduka kaugtöö meeskonna juhtumi kirjelduse (nt Telefónica, kes on saanud 2020. aasta Saksamaa töö- ja eraelu tasakaalu auhinna)
- Osalejatel tuleb analüüsida nende meeskondade tegevuskava ja tavaid.
- Tekitage kogu rühma hõlmav arutelu juhtumi üle, julgustades mõtlema, kuidas sarnaseid strateegiaid võiks kasutada oma töökohal.

Ülesanne: kaugsidevahendi kasutamine

Eesmärk: tutvuda kommunikatsioonivahendi tõhusa kasutamisega

Juhised:

- Valige populaarne kaugkommunikatsioonivahend (näiteks Slack, Microsoft Teams või Zoom).
- Paluge osalejatel täita ülesanne selle vahendi abil, näiteks saata sõnum, korraldada koosolek või jagada dokumenti.
- Tekitage arutelu selle kogemuse, sealhulgas võimalike probleemide üle ja kuidas neid reaalses olukorras lahendada.

5. peatüki viited

- 8 reasons why remote work is still important

<https://www.happeo.com/blog/8-reasons-why-your-company-needs-remote-work#:~:text=Remote%20work%20improves%20work%20life,their%20personal%20and%20professional%20lives.>

- 11 Methods of Effective Remote Team Communication

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/remote-team-communication>

Jätka 2. peatükiga

Organisatsiooniline ja individuaalne vastutus

balance
digital work-life

projectbalance.eu