

# BALANCE MELLEM ARBEJDE OG FRITID



Work-life balance er at kunne inkorporere alle aspekter af vores liv: Hjem og familie, sundhed og velvære, fællesskab og karriere på en måde, der er nyttig og produktiv.

1

**Tids-  
styring**

2

**Omfordeling af  
husstands- og  
familiekraft**

3

**Sørg for  
nedetid**

4

**Sæt  
grænser**

5

**Reflekter,  
juster,  
gentag**

## Udfordringer

- Eftervirkninger af pandemien, overgangen til arbejde hjemmefra og udviskningen af grænser.
- Øget arbejdsbyrde og frygt for afskedigelser, der påvirker det personlige liv.

