



### איזון בית-עבודה

בעיזן המודרני מהווה העבודה חלק מרכזי בחייו של אדם, לא רק כמקור פרנסתו, אלא גם כמקור למשמעות ולהגשמה עצמית. במקביל, נדרש אדם להשקיע משאבים רבים בחיי המשפחה. הדבר יוצר מערך מורכב של קשרים בין התפקידים, אותם האדם ממלא בחייו.

עד סוף שנות ה-90 הניחו מחקרים רבים, אשר התמקדו בממשק בין עבודה למשפחה, כי התנהלות זו במספר תפקידים במקביל יוצרת קונפליקט, ויש לשאוף לצמצם את הקונפליקט, כדי לאפשר יעילות בעבודה. מסוף שנות ה-90 ואילך קיימת גישה כי התנהלות זו במגוון תפקידים של עבודה ומשפחה אף משפרת את איכות חייו של אדם ועשויה לחולל צמיחה, סיפוק, רווחה ותפקוד טוב יותר של אדם בכל אחד מהתחומים.

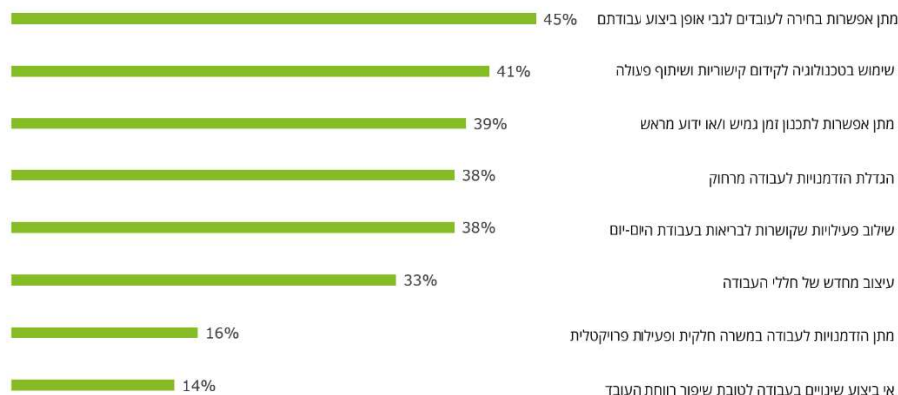
**"איזון בית-עבודה" מוגדר כמצב של שוויון, המאופיין ברמה גבוהה של סיפוק, פונקציונאליות, בריאות ואפקטיביות, תוך התנהלות במספר תפקידים בו זמנית.** איזון זה עשוי להעלות את ההערכה העצמית של העובד, ליצור מחויבות רגשית לארגון ולשפר את הביצועים בעבודה. לצורך כך, יש צורך להביא את העובד לתחושה חיובית של איזון וסיפוק בעבודה, תוך הכרה בתחומים נוספים המשפיעים על תפקודו, התפתחותו ורווחתו, כגון משפחה וחברים. יתרה מזו, כ-87% מהעובדים מצפים מהמעסיק שלהם לתמוך בהם בהשגת האיזון הנדרש בין בית לעבודה ([survey](#), Glassdoor, 2017).

**כאמור, אחד הגורמים המושפעים ביותר מאיזון בית-עבודה הוא רווחתו האישית של העובד (well-being). נמצאו קשרים חיוביים בין רווחת העובד לבין רמת ביצועיו בעבודה, רמת מעורבות, שייכות והנאה מהעבודה ונטיית העובד להמליץ על מקום עבודתו לחבריו.** יתרה מזו, בסקר מגמות ההון האנושי הגלובלי בשנת 2020 80% מהארגונים המשתתפים דירגו את רווחתו האישית של העובד כחשובה ביותר להצלחת הארגון ([Deloitte](#), 2020).

בגרף להלן ניתן לראות כי שימוש במודל התעסוקה הגמישה מהווה אחת הדרכים המובילות עבור הארגונים לשיפור רווחתם של עובדיהם:



### ארגונים זיהו מגוון טקטיקות לעיצוב מחדש של העבודה לקידום הרווחה האישית (Well-Being)



מקור: Deloitte Global Human Capital Trends Survey, 2020

### הסיבות המרכזיות לכך:

- **צמצום זמן בדרכים**, לרבות חסכון זמן הנסיעות, הפחתת המתח ביציאה ליום העבודה ובחזרה ממנו וכן תסכול מעמידה בפקקים ואובדן שעות עבודה.
- **סביבת עבודה רגועה ושקטה**, המאפשרת ריכוז ומיקוד ללא הפרעות.
- **גמישות בפיצול שעות העבודה על משך היום כולו**. בשונה מהעבודה במשרד, בבית ניתן לפרוס את שעות העבודה גם לשעות הערב או הבוקר המוקדמות באופן האפקטיבי לנו ביותר, תוך איזון בין צרכי העבודה לצרכי המשפחה.

לצד זאת, הסכנה הגדולה ביותר בשילוב של ביצוע העבודה מהבית היא טשטוש הגבולות בין השניים ושמירה על היעילות בעבודה בעת העבודה מרחוק וגם על שעות המנוחה. זאת בייחוד לאור העובדה כי מהנתונים שהתפרסמו לאחרונה עולה כי בעת העבודה מרחוק ימי העבודה מתארכים וכמות הפגישות עולה.



### להלן מספר כלים מומלצים לשמירה על הגבולות והאיזון בין בית לעבודה:



- **הגדרת סדר יום קבוע לימי העבודה מרחוק** – שגרה וסדר יום קבועים יסייעו להגבלת שעות העבודה מהבית. מומלץ להקפיד לא לעבוד מעבר לשעות העבודה הרגילות, מלבד מקרים יוצאי דופן.
- **שיקוף זמינות למנהל ולשאר חברי הצוות** – חשוב כי שעות העבודה והזמינות יהיו ברורים ומוסכמים מול המנהל וחברי הצוות. אפשר להיעזר בחשיפת הזמינות ביומנים או להגדיר מנגנון אחר.
- **ביצוע הפסקות קצרות ומוגדרות במהלך היום** – בהפסקות הללו רצוי להתרחק מהמסכים ולנוע מעט לצורך הפגת הלחץ והתרעננות.
- **שמירה על ארוחות מסודרות** – גם בעבודה מהבית חשוב לשמור על ארוחות מסודרות, ללא ביצוע שיחות או פגישות עבודה במקביל.
- **יצירת אזור נפרד לסביבת העבודה** – אם אפשרי, עדיף לייצר פינת עבודה ייעודית מותאמת לצרכי העבודה, נפרדת ושקטה. סלון או מטבח הבית אינם אזורים מומלצים לעבודה מהבית, מאחר והינם מקור להסחות דעת רבות וטשטוש הגבולות בין בית לעבודה.
- **השקעת זמן בתחביב** – המטרה של איזון בית-עבודה היא, בין היתר, להקטין את הלחץ המיוצר ע"י העבודה. מומלץ לנצל את ההזדמנות שמאפשרת התעסוקה הגמישה, כדי לחזור לתחביב ישן, למצוא תחביב חדש או לחזק תחביב קיים.

נקיטת צעדים אלה תאפשר שמירה מיטבית על איזון בית-עבודה ותשפר הן את הרגשתו של עובד ורווחתו האישית והן את רמת הביצועים שלו בעבודה.