

일과 생활의 균형을 찾아가는

워라벨을 위한 3대 실천 카드뉴스





1. 오래 일하지 않기



정시퇴근하기

- 불필요한 야근 줄이기
- 가족과 함께하는 저녁 실천하기 등

퇴근 후 업무연락 자제

- 근무시간 외 전화, 문자, 카톡 자제
- 퇴근 직전 업무지시 자제 등

업무집중도 향상

- 근무시간 중 사적용무 자제
- 집중근무시간 활성화 등

2. 똑똑하게 일하기

01 똑똑한 회의·보고

- 꼭 필요한 회의만 효율적으로
- 회의일정·안건 사전공유

02 명확한 업무지시

- 무엇을, 왜, 언제까지, 어떻게 검토해야하는지 구체적 방향 제시 등

03 유연한 근무

- 업무 질과 성과로 평가
- 시차출퇴근 등 유연근무제도 활용

3. 제대로 쉬기

연가사용 활성화

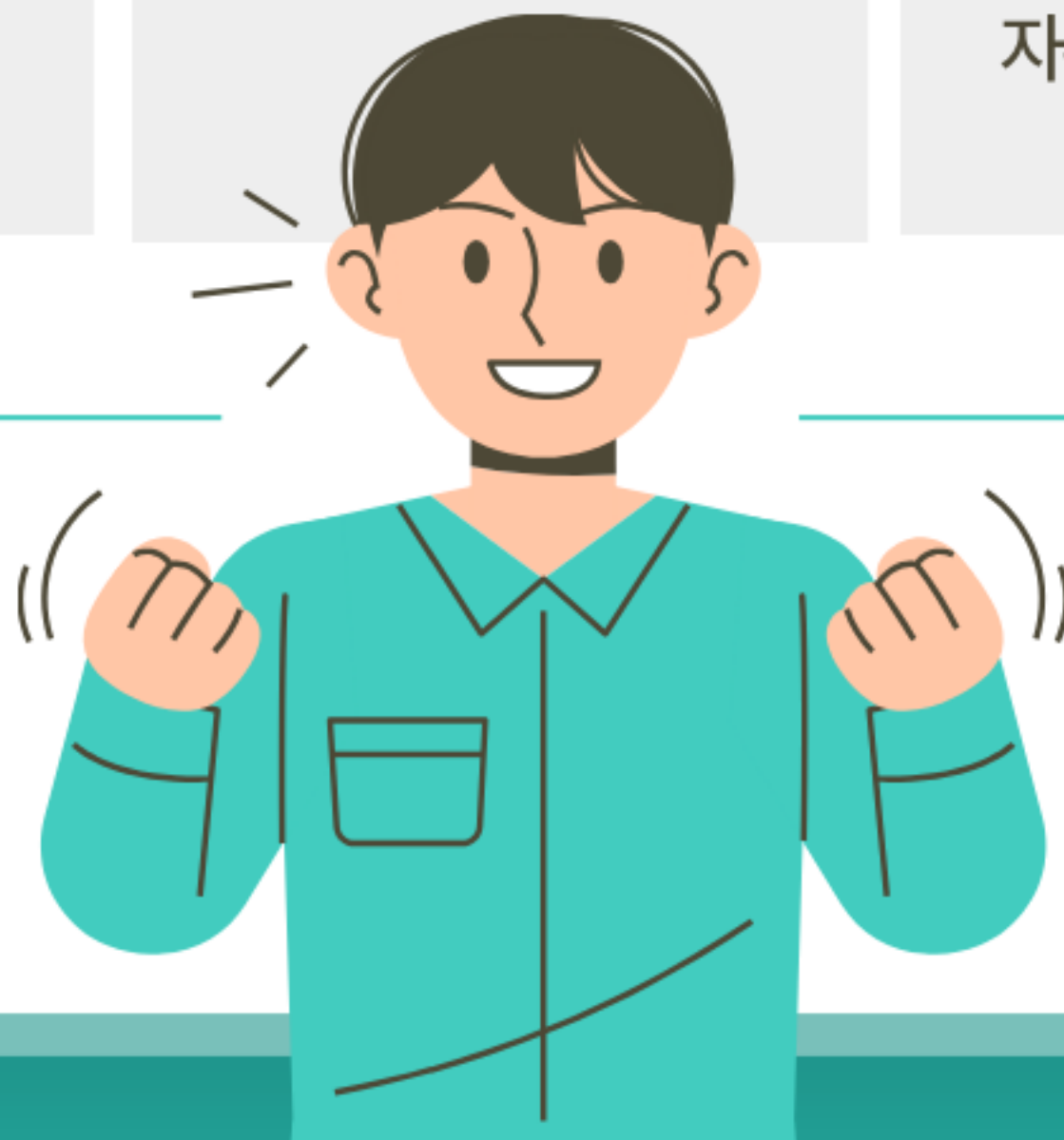
- 연가사유 묻지 않기
- 자유로운 연가사용 분위기 조성
- 시간단위 연차사용

건강한 회식문화

- 문화회식 활성화
- 회식일정 사전공유 등

가족돌봄시간 지켜주기

- 임신·육아기·가족돌봄 근로시간 단축 확대
- 출산휴가·육아휴직 사용 자유로운 분위기 조성 등



일·삶·쉼을 향한 워라벨! 경북 일·생활균형 지원센터가 응원합니다.



일·생활균형지원센터의 지원사업이 궁금하시다면?

홈페이지

<https://www.gbforwork.or.kr/>

전화

054-650-7936~9



경상북도 일·생활균형지원센터