

Családbarát vállalat
Munka



Vállalatbarát család
Magánélet



Ujvári Enikő

Három Királyfi,
Három Királyné
Mozgalom alelnök,
Balansz Program vezető

2022. október



A Balansz Program Háttére: HÁROM KIRÁLYFI, HÁROM KIRÁLYLÁNY MOZGALOM – „Az egyetlen”

A Balansz Program a **Három Királyfi, Három Királyné Mozgalom** vállalati, munkaerőpiaci szakértői programja.

2009 Célunk: A fiataloknak **ne kelljen választaniuk a család és a karrier között** és **mindenkinek annyi gyermeke legyen, amennyit szeretne.**

- ✓ Szemléletformálás,
- ✓ Közösségépítés
- ✓ Tudományos munka
- ✓ Mindenkori döntéshozók támogatása

2019-es reprezentatív felmérés szerint **minden 5. felnőtt** ismeri és pontosan meg tudja határozni célját.

Az **egyetlen** magyar civil szervezet, amelynek **ötpárti nyilatkozat aláírásával** sikerült megalapoznia tevékenysége széleskörű támogatását.

A BALANSZ PROGRAM - „Az első”

civil szervezet által életre hívott program Magyarországon, amely segítséget nyújt a munkáltatók és a munkavállalók számára a munka-magánélet kihívásokban és a családbarátság területén.



600+ vállalat a BALANSZ
közösségben

www.munka-maganelet.hu

120 díjazott vállalatnál
mintegy 140.000+
munkavállaló +
családtagjaik életét
tesszük könnyebbé évről
évre.

„Az Év Családbarát Vállalata”
DÍJ ÉS GÁLA

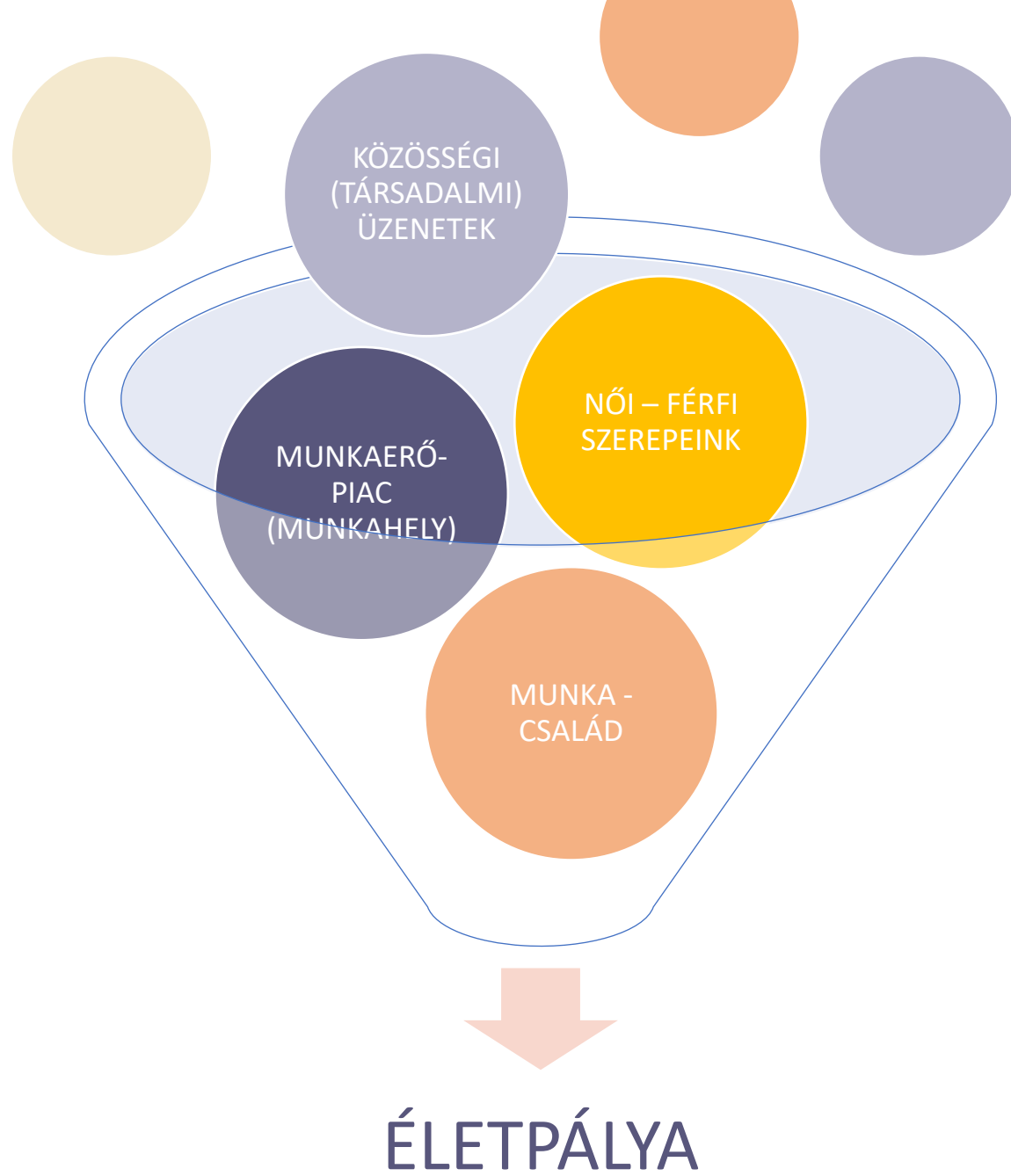
Segítő szakmai **közösség**, úttörő
kezdeményezések, **legjobb**
gyakorlatok

FELMÉRÉSEK:

- * Van, de nem elég! **részmunkaidős** kutatás 2017,
- * Munka is, család is **re-integrációs** kutatás 2019,
- * **Home & Office** kutatás 2020
- * A tudás forrásai: a 2020-as **pályázatok másodelemzése** 2021,

WORKING PARENTS Day
#MUTIHOLDOLGOZOL

A díjátadó gálán évente 180 résztvevő
vállalatvezető érzékenyedik a témára.



ÉLETPÁLYA:

Változó szerepek ...
... egy életen át

Mérleghinta karrier:



LENNI,

VAGY

NEM LENNI ...

**PELENKÁZZ! -
TOVÁBB ÉLSZ!**

(Kopp Mária)

- ▶ Azok a férfiak és nők, akik házasságban élnek, **2,5x NAGYOBB eséllyel** élik meg a 69. életévüket
- ▶ Legnagyobb valószínűséggel a családosok között is **a 2+ gyermekek** élik meg a 69 évet.

szociális izoláció = negatív élettani hatások.

MAGÁNYOS embereknél:

- ▶ 45 %-kal nagyobb az esélye a **korai halálnak**,
- ▶ 64 %-kal veszélyeztetettebbek az időskori **demenciával** szemben,
- ▶ A dohányzással egyenértékű, az elhízásnál kétszerte súlyosabb **egészségkárosító rizikófaktor** az izoláció!

(John Cacioppo neurológus – 2015 Chicago)

Az anyagi siker a városi magány mozgatórugója

„Az orosz főváros lakói a karriert és a személyes fejlődést helyezik a középpontba, így barátságaik felszínesek, alapvetően érdekek által motiváltak, illetve a szociális interakciókban a másik személyes minőségét nem értékelik.”

(Christopher Swader szociológus Moszkvai Nemzeti Kutatóegyetem)

Mi tart bennünket boldogan és egészségesen egy életen át?

A Harvard **75 éven** keresztül **724 fiatal** életét követte
(munka, család, egészség)



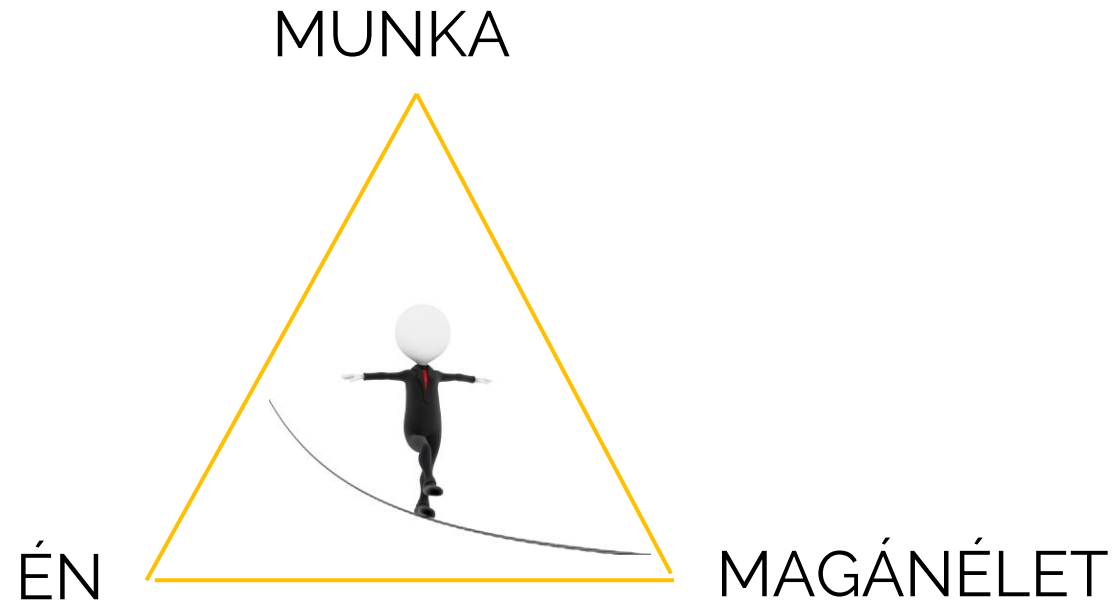
Robert Waldinger pszichológus – TED EX

Eredmény 75 év
és sok ezer oldal kutatási anyag után:

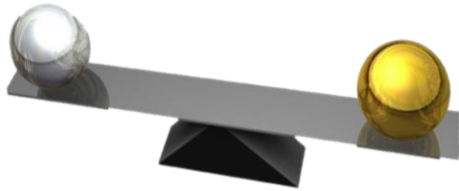
„A jó kapcsolatok őrzik meg a boldogságunkat és az egészségünket.”

„...a közeli kapcsolatainknak a minősége az, ami igazán fontos.”

Nem csak munka-magánélet Mit tanulhatunk a gyesees apukáktól?



Munka... ... magánélet



EGYENSÚLY

HARMÓNIA

INTEGRÁCIÓ

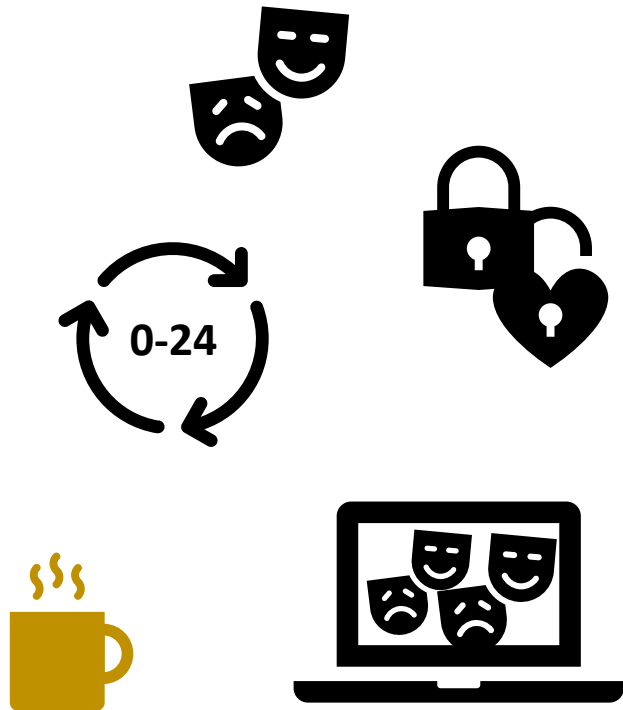
Kikapcsolódás?

- **58% férfi ellenőrizgette a munkahelyi emailjeit vakáció alatt, a nők 70%-ának van ezzel problémája**
- **52 %-a a munkavállalóknak nézi a munkahelyi emaileket vakáció alatt**
- **54%-a a nőknek, 42% -a a férfiaknak állítja, hogy *nem nézi* a munkahelyi emailjeit ha szabadságon van,**
- **38 %-a a fiatal munkavállalóknak olvassa és *megválaszolja* a munkahelyi emailjeit a szabadság alatt**
- **29 %-a a 45-54 éveseknek teszi ezt**

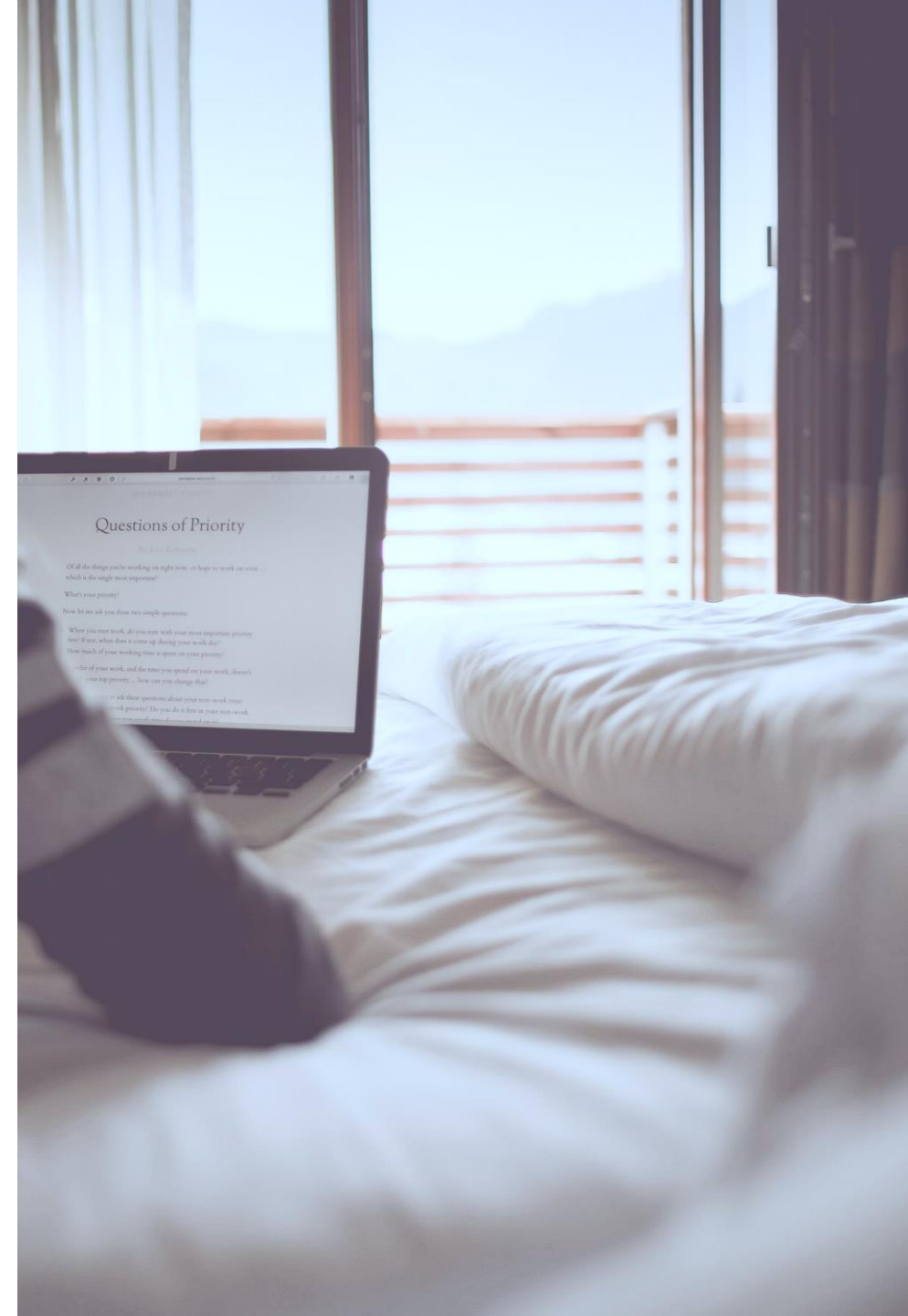
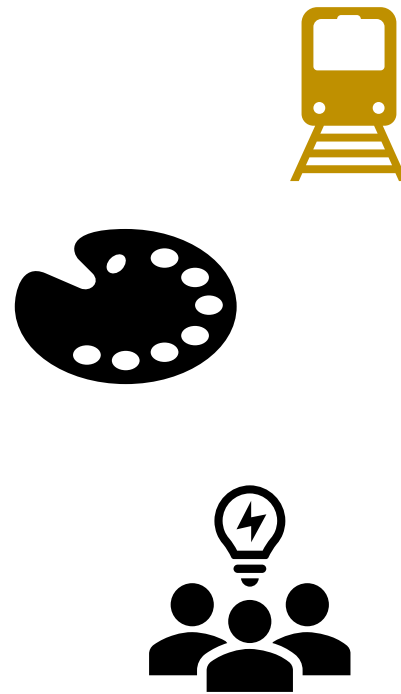


HOME OFFICE = SZABADSÁG / KÁOSZ?

SOK(K)



KEVÉS



HOME OFFICE = CSODASZER?

Milyen tényezőket kell vizsgálnunk?

Mi kell ahhoz, hogy működjön?



HOME OFFICE = CSODASZER?

? Munkakör típusa ?

Kreatív/ gyártás/ titkok?

? Fizikai körülmények ?

Tárgyak, csend, idő?

? Személyiség típus ?

Extrovertált, introvertált?

? Keretek ?

Mit, mikor, meddig, hogyan, kivel?

? Bizalom ?

Oda-vissza!

? Eredményesség ?

Mi az? Megünnepeljük?

? Családi körülmények ?

Gyerekek, társ, magány?

HOME OFFICE = CSODASZER?

! Fokozatos !

! Tervezett !

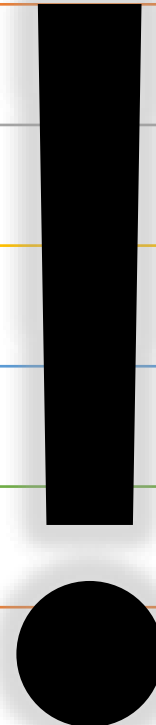
! Személyre szabott !

! Szabályozott !

! Bizalom !

! Közös, látható célok !

! Visszajelzés !



Mikor családbarát egy szervezet?

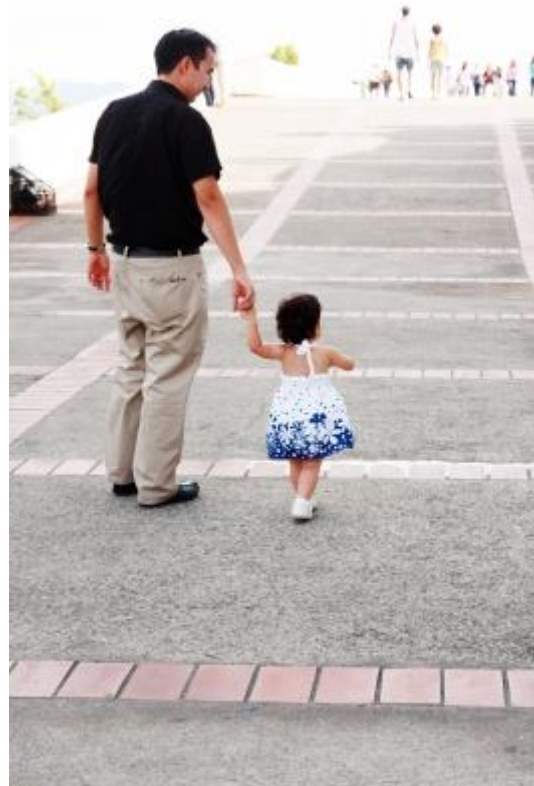
Miről ismerem fel?

Mik a legfontosabb elvárásaim?

Mi kell ahhoz, hogy működjön?



Mikor családbarát egy szervezet?



Miért sikeresek a családbarát szervezetek?

A családbarát vállalati kultúra:

- ✓ Bizalom vezérelt
- ✓ Közösség (összetartó, alkotó)
- ✓ Rugalmas
- ✓ Hatékonyabb & kiszámíthatóbb

-> vezető = példa

-> munkavállaló = személyiség+élethelyzet

-> rugalmasság = életforma (nem kérdés)

-> siker = elvégzett feladat (nem láthatóság)

A családbarát vállalatok magánéletbarát, emberbarát munkahelyek.





„Mindenki olyan mértékig része egy családnak vagy egy baráti kapcsolatnak, amilyen mértékű pszichikai energiát fektet be a közös célokba.”

(Csíkszentmihályi Mihály)