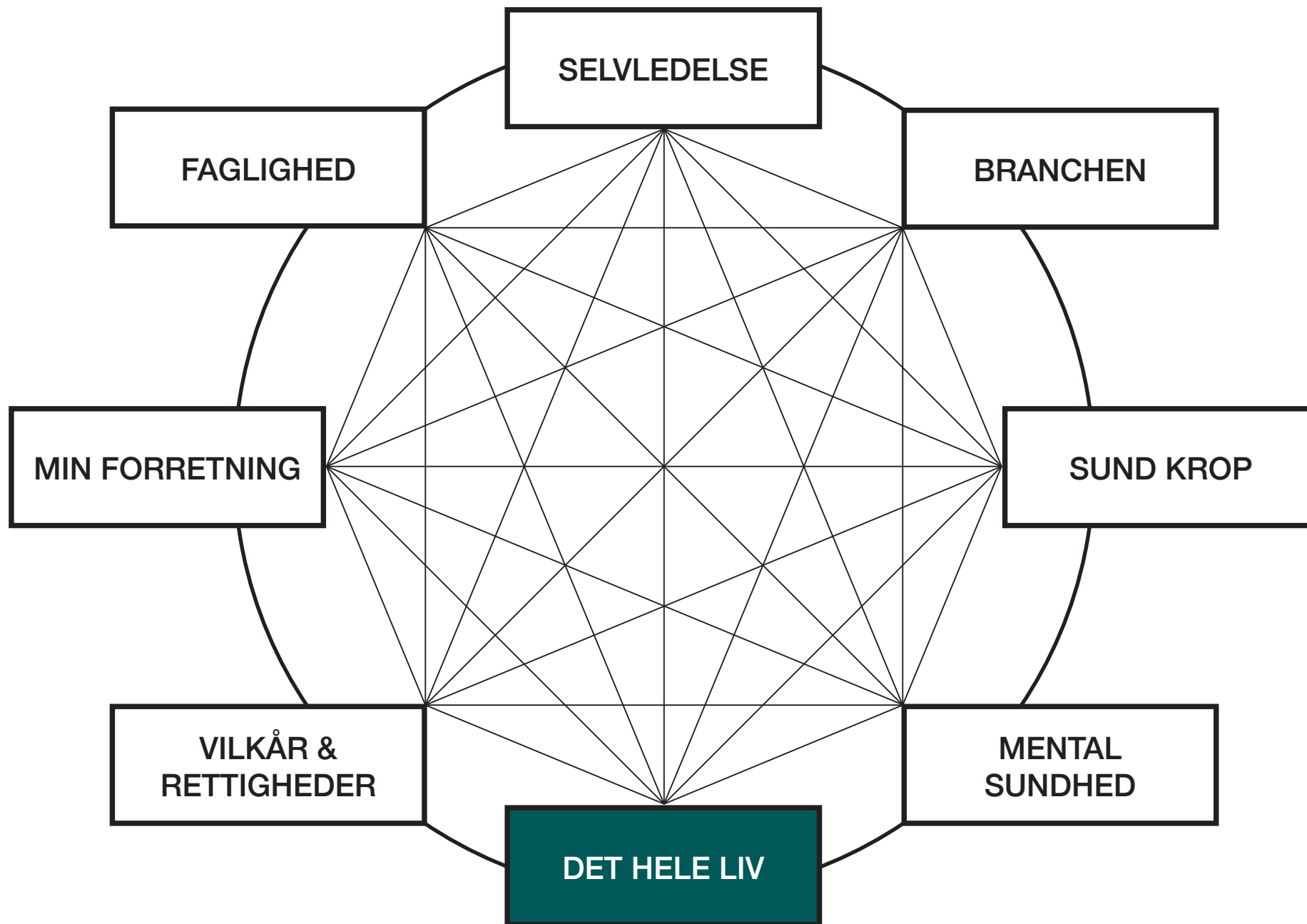


# GRÖ Netværk

Dialogkort til kategorien

**DET HELE LIV**



## DET HELE LIV

Kategorien *Det hele liv* handler om, hvordan vi lykkes med at skabe en god balance mellem arbejde og privatliv.

Som en del af det prekære arbejdsmarked er der risiko for, at kunstnere og kulturarbejdere kommer til at arbejde 'hele tiden'.

*Det grænseløse arbejde* er en betegnelse for et arbejdsliv med flydende grænser mellem, hvornår man er på arbejde, og hvornår man ikke er på arbejde.

Svingende arbejdstider, mange forskellige arbejdsopgaver og at have antennerne ude for at finde det næste job er nogle af de ting, der kan udfordre balancen mellem arbejde og privatliv.

Hvordan får man bedst muligt skabt *Det hele liv*, hvor der både er plads til arbejde og privatliv?

***Hvordan får man skabt et arbejdsliv, hvor der er balance mellem arbejde og privatliv?***

De 8 temaer, der hører til kategorien *Det hele liv*, stammer fra forskning indenfor arbejdsliv og arbejdsmiljø samt forskningsretningen individuel adfærd indenfor psykologi.

Temaerne tager udgangspunkt i forskellige forskeres og praktikers arbejde med faktorer, som går på tværs af vores arbejdsliv og øvrige liv. Det handler fx om vores oplevelse af overskud, ro og balance. Men det handler også om livsførelse, forbrugsmønstre og forandringer gennem vores livsforløb.

### Temaerne i kategorien *Det hele liv*

- Balance mellem arbejde og privatliv
- Tid til dig selv
- Nærvær i familien
- Ro til overblik
- Venner og hobbyer
- Dine livsfaser
- Planlægning i hverdagen
- Drømmescenarie

### Inspiration til kategorien *Det hele liv*

- *Ro*.  
Iben Have (i Tænkepauser, Aarhus Universitetsforlag, 2019)
- *Lange og skæve arbejdstider – Kan øget indflydelse bedre balancen?*  
Karen Albertsen et.al.  
(Tidsskrift for arbejdsliv 9. Årgang, Nr. 1., 2007):  
<https://tidsskrift.dk/tidsskrift-for-arbejdsliv/article/view/108605/158005>
- *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness.*  
Robert Waldinger  
(TedTalk <https://m.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFv-zl&pp=ygUTV2FsZGluZ2VylGdvb2QgbGlmZQ>)
- *Et arbejdsliv i acceleration: Tiden og det grænseløse arbejde.*  
Helge S. Hvid et.al.  
(Samfundslitteratur, 2013)
- *Bullet Journal-metoden.*  
Ryder Carroll  
(Rosinante, 2019)

# BALANCE MELLEM ARBEJDE OG PRIVATLIV

Hvad gør du for at skabe en god balance mellem dit arbejde og privatliv?

# TID TIL DIG SELV

Hvornår har du tid til dig selv,  
hvor du ikke arbejder?

# NÆRVÆR I FAMILIEN

Hvordan lykkes du med at skifte fokus  
fra arbejde til familie?

# RO TIL OVERBLIK

Hvor finder du ro til at skabe et overblik  
over dit arbejde og privatliv?



# VENNER OG HOBBYER

Hvad laver du i din fritid, der motiverer dig  
og giver dig energi?

# DINE LIVSFASER

Hvordan påvirker din nuværende livsfase  
balancen mellem dit arbejde  
og privatliv?

# PLANLÆGNING I HVERDAGEN

Hvad gør du for at strukturere og planlægge hverdagen?

# DRØMMESCENARIO

Hvordan ser den bedste balance mellem arbejde og privatliv ud for dig?