



איזון עיסוקי



עיסוק שם עצם – זכר

פעילות תכליתית
המתקיימת בתוך הקשר או
מצב ובעלת משמעות
לאדם, אנשים סביבו או
לחברה.



**מה
המשמעות
של איזון
עסקי?**



איזון עיסוקי

1. תערובת של עיסוקים
פיזיים, נפשיים, חברתיים,
רוחניים ומנוחה, אשר
מספקים הרגשה כללית
של רווחה אישית.

Christianses & Baum, 2005

2. התפיסה של האדם לגבי
כמות העיסוקים הנכונה
בשבילו והשונות הנכונה
בין העיסוקים.

Wagman, Håkansson, & Björklund, 2012



רווחה אישית

תפיסה אישית של אושר,
בריאות פיזית, בריאות
נפשית, שלוה, ביטחון
ודימוי עצמי.

רוב האנשים מקשרים בין
התפיסה הזאת לבין עיסוקים,
מערכות יחסים וסביבות.

Christianses & Baum, 2005



חוסר איזון עיסוקי

דפוסים של עיסוק שלא
עונים על הצרכים של
האדם, תחומי העניין שלו
והתחייבויות.

(Wilcock, 1998)

למה איזון תעסוקתי הוא חשוב

נמצא קשר בין מעורבות (כמעט) שווה בעיסוקים פיזיים, נפשיים, חברתיים ומנוחה לבין רמת בריאות כללית גבוהה.

איזון עיסוקי מקדם בריאות!

?איך עושים את זה

1. פיתוח מודעות עצמית – הבנה שאיזון עיסוקי משמעותי בחיים ורצון לעשות שינוי בחיים.
2. יצירת סביבה אידיאלית לאיזון עיסוקי.
3. פינוי זמן לדברים חשובים ששומרים על איזון.
4. קביעת צרכים וגבולות אישיים.

חשוב להתקדם צעד אחד קטן לקראת השינוי שרוצים

?איך עושים את זה

על מנת להגיע לאיזון עיסוקי חשוב להתפתח, לחקור, ללמוד ולנסות פעילויות חדשות.
בכל יום מומלץ לעשות 1-2 פעילויות שמספקות הנאה ורגשות חיוביים.
לדוגמה - לבצע תחביב, עבודה משמעותית, לפנות זמן למשפחה ועוד.

