Prolite – Cara Efektif Mencapai Work-Family Balance di Era Digital: Tips Ampuh Hindari Burnout dan Raih Kebahagiaan!

Di era digital seperti sekarang, kita bisa bekerja dari mana saja—mulai dari kantor, kafe, bahkan rumah. Kedengarannya asyik, ya?

Tapi sayangnya, fleksibilitas ini juga sering membuat garis antara pekerjaan dan kehidupan keluarga jadi blur.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Tiba-tiba, kita malah lebih sibuk ngecek email daripada bermain dengan anak atau menikmati makan malam bersama keluarga.

Nah, buat kamu yang merasa terjebak dalam lingkaran kerja tanpa henti, artikel ini akan bantu kamu menemukan tips dan trik efektif untuk menjaga work-family balance. Yuk, kita cari tahu caranya!

Mengapa Work-Family Balance Penting?

Ilustrasi work-family balance – Ist

Seiring berkembangnya teknologi, segala sesuatu bisa kita akses dengan mudah. Meeting via Zoom, laporan lewat Google Docs, dan chat kantor lewat WhatsApp bisa dilakukan kapan saja, bahkan setelah jam kerja berakhir.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Baca Selanjutnya
Kaesang Pangarep dan Erina Gudono Berikan Cucu ke-6 untuk Presiden Jokowi