

## 1.2 Κανονισμοί για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Ένα πρόγραμμα εξισορρόπησης επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μπορεί να προβάλλεται ως ένα σύνολο πολιτικών και πρακτικών που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθούν τους εργαζόμενους να εξισορροπούν τις εργασιακές και προσωπικές τους υποχρεώσεις, προκειμένου να προάγεται η συνολική ικανοποίηση και να μειώνεται το άγχος.

Είναι σημαντικό με τα προγράμματα αυτά να εξασφαλίζεται: ένα ευέλικτο πρόγραμμα εργασίας - για παράδειγμα: δυνατότητες απομακρυσμένης εργασίας ή τηλεργασίας ή ευέλικτου ωραρίου- άδεια μετ' αποδοχών και γονική άδεια- δυνατότητα πληρωμένων επιπλέον ωρών εργασίας κ.λπ.

