

Práce se zabývá tématem harmonizace pracovního a osobního života a strategiemi, které k harmonii mohou vést. Teoretická část obsahuje nejdříve obecný úvod do problematiky harmonie mezi pracovním a osobním životem. Poté již následuje jádro teoretické části práce, tedy přehled těchto strategií, jak v oblasti pracovní, tak v oblasti rodinné a osobní. V této části jsou shrnuty různé možnosti, jejich klady i jejich možná rizika. Empirická část je pak kvalitativní povahy a vychází z poznatků zjištěných v teoretické části. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů bylo zjišťováno, jaké strategie využívají zaměstnanci konkrétní společnosti. V oblasti pracovní zaměstnanci nejčastěji zmiňovali využívání flexibilní pracovní doby a práci z domova. Velmi důležitý se pro ně ukazuje i přístup nadřízeného. V oblasti rodinné bylo časté téma pomoc partnera a prarodičů. V oblasti osobní se pak jednalo o různá „mentální nastavení“ přepínání rolí, bod zlomu (milník v životě, který přiměl jedince ke změně přístupu k harmonizaci).