

7 sätt att hantera gränserna

Forskare har identifierat sju olika sätt* att förhålla sig till hur vi är digitalt nåbara dygnet runt. Använd dem som samtalsunderlag i arbetsgruppen!



1. TIDSSEPARERARE

Jobbar enligt arbetstiderna men platsen spelar ingen roll.



2. PLATSSEPARERARE

Jobbar på arbetsplatsen oavsett tid på dygnet.



3. TOTALSEPARERAREN

Skiljer helt på arbete och övrigt liv.



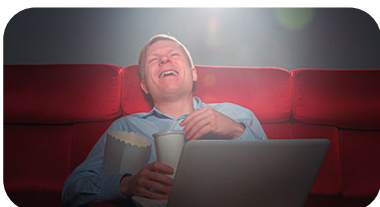
4. PRIVATLIVSINTEGRERAREN

Tillåter övrigt liv att spilla över i arbetet, men inte tvärtom.



5. ARBETSLIVSINTEGRERAREN

Låter arbetet spilla över i övrigt liv, men inte tvärtom.



6. TOTALINTEGRERAREN

Låter arbetsliv och övrigt liv flyta samman utan gränser.



7. VÄXLAREN

Växlar mellan olika strategier.

* [Läs om forskningen bakom här](#)