

일·생활균형, 워라밸이 뭔가요?

서울시민 누구나 일과 가족, 여가생활, 건강관리,
자기계발 등을 위해 심리적·신체적 에너지를
적절히 분배하여, 각자의 삶의 지향에 맞도록
삶을 구성하고 실천하는 것



내가 일·생활균형
잘하고 있는지 궁금하다면?

일·생활균형 자가진단



서울시 일·생활균형지원센터
www.swfb.or.kr

02-810-5015

swfcenter@seoulwomen.or.kr

06939 서울특별시 동작구 여의대방로 54길 18(대방동)
서울여성플라자5층 서울시 일·생활균형지원센터

I · SEOUL · U



서울시여성가족재단
Seoul Foundation of Women & Family

함께해요 청렴실천, 신뢰해요 서울시여성가족재단

I · SEOUL · U

W O
R K



서울시
일·생활균형지원센터

L I
F E



서울시여성가족재단
Seoul Foundation of Women & Family

서울시 일·생활균형지원센터

남성 근로자
부성지원 강화까지
확대

가족, 직장, 사회가
함께하는
일·생활균형 실현

VISION

서울 시민 누구나
누리는 일·쉼·삶

포괄적
돌봄지원으로
확장

중소규모
기업근로자
대상지원 확대

민간부분으로의 확산



성평등 일·생활균형
지원을 위한
정책개발

성평등
일·생활균형
사회환경 조성

MISSION

성평등 일·생활균형
서울 실현

성평등 일·생활균형 직장문화 조성

이런 것이 궁금하다면?

일·생활균형 현황조사 및 정책연구

목적 서울시 일·생활균형 지원을 위한 기반조성 및 문화 정착을 위한 방안 마련

연구내용 - 서울시 일·생활균형 지원정책 확대 및 제도적 근거마련을 위한 기초연구
- 서울시 일·생활균형 직장문화확산을 방안 연구

“워라밸 관련된
현황이나 전문적인
정보가 필요한데...”

이런 고민이 있다면?

찾아가는 일·생활균형 직장문화조성 맞춤형 컨설팅

대상 서울시 소재기업 및 기관 ※중소기업 우선지원

지원내용 맞춤형 방문컨설팅(5회 이내 방문) ※컨설팅비용 전액 무료
- 일터 및 근로자 특징, 요구확인, 프로그램 설계지원
- 기존 운영제도 검토 및 보완지원
- 제도 운영의 애로사항 해소
- 관련 교육 및 프로그램 연계
- 최대 4년 사후지원

“회사 업무의 효율화로
필요하고,
워라밸 제로로 필요하고...”

이런 필요성을 느꼈다면?

성평등 일·생활균형 교육개발 및 운영

대상 서울소재 기업 및 기관

교육내용 성평등 일·생활균형 감수성+(더하기) 교육
- 생애주기별 일·생활균형 이해와 실천(CEO, 중간 관리자, 일반 직원 등 맞춤형 교육)
- 성평등 일·생활균형 조직문화를 위한 CEO, 중간 관리자 리더십 교육

“나에게 맞는 워라밸을
회사에서 알려주면
좋겠는데...”

이런 궁금증을 해소하고 싶다면?

일·생활균형 포럼 및 네트워크 연계

일·생활균형 포럼

- 일·생활균형 가능한 문화조성을 위해 공공·민간이 함께 사례 및 정보공유, 협력을 논의하는 장 마련

일·생활균형 공공·민간 정책네트워크

- 전국·서울시·지원조직의 정책·제도가 성평등한 일·생활균형 문화조성으로 이어질 수 있도록 거버넌스 단계적 구축

“다른 곳은 어떻게
하고 있지?
모든 것을 받고 싶은데...”