

Work-Life Balance - jak utrzymać równowagę między pracą i życiem osobistym

Efektywni i odnoszący sukcesy pracownicy to najczęściej ludzie o wysokiej satysfakcji w życiu w ogóle.

Ludzie doświadczający równowagi we wszystkich obszarach życia – czyli ludzie szczęśliwi – to zatem najcenniejsze zasoby każdej organizacji.

Najbardziej kompetentni, profesjonalni pracownicy – nie zachowując równowagi – prędzej czy później odczuwają ograniczający stres, frustrację, która ich blokuje, obniżają efektywność, sprzyja czasowemu spadkowi motywacji, a w dalszej perspektywie – wypaleniu zawodowemu...

- Jak podnieść i utrzymać efektywność pracowników – poprzez zwiększenie ich zaangażowania, radości i satysfakcji z wykonywanej pracy?
- Jak przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu i spadkom motywacji?

Warsztaty work-life balance to dla Organizacji sposób, by mieć efektywnych, niesfrustrowanych, zmotywowanych, dostarczających jakość i budujących dobrą atmosferę pracy pracowników. Warsztaty work life balance to sposób na efektywność we wszystkich obszarach życia, na pełnienie swoich ról – zawodowej i pozazawodowej – z zaangażowaniem, energią – i satysfakcją dla siebie i Organizacji

Szkolenie jest kierowane do Pracowników Organizacji na wszystkich szczeblach.

Korzyści dla Firmy:

Warsztat work-life balance, wpływając na jakość życia Uczestników, przysparza korzyści ich Organizacji:

Rozumienie własnych celów, potrzeb, i świadome zarządzanie sobą w kontekście zawodowym i pozazawodowym, zmniejszą frustrację i zwiększą efektywność, co skutkuje podniesieniem jakości i skuteczności funkcjonowania w miejscu pracy.

Zrozumienie, że praca jest integralną częścią życia oraz osiągnięcie harmonii w tej sferze pozytywnie wpływa na poziom motywacji i kreatywności, jakość relacji służbowych [także: z Klientami] oraz na atmosferę w Firmie.

Zachowanie równowagi praca-życie chroni przed procesami wypaleniovymi.

Pracownik funkcjonujący w równowadze – work-life balance – jest bardziej proaktywny i przejmujący odpowiedzialność.

Korzyści dla Uczestników:

Wzmocnienie postawy dbałości o wewnętrzną równowagę.

Uczestnicy uczą się, jak rozpoznawać moment zaburzenia równowagi, diagnozują przyczyny tego stanu, rozpoznają powiązania pomiędzy różnymi sferami życia i pełnionymi rolami.

Uczestnicy poznają sposoby zapobiegania nadmiernemu przeciążeniu pracą i redukcji emocjonalnych skutków łączenia wielu ról życiowych.

Program dwudniowych warsztatów realizuje tematy:

- Równowaga – czym jest
- Obszary życia – obszary równowagi
- Życie – czyli projekt
- Obszary projektu; wzajemne powiązania między nimi
- Koło wpływu; ustalanie granic
- Cele – potrzeby – priorytety – zasoby; jak budować i utrzymać motywację
- Nastawienie wobec wyzwań i zmian
- Pozytywny język i proaktywna postawa
- Harmonijne zarządzanie projektem
- Gdzie jestem – gdzie chcę być
- Zarządzanie czasem
- Równowaga w perspektywie czasowej: balans teraz/balans na stałe