

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

Opis szkolenia:

Szkolenie 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. 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.

Szkolenie porusza następujące zagadnienia: 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.

Uzyskane umiejętności:

- 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 wypaleniowymi
- Pracownik funkcjonujący w równowadze - work-life

Program szkolenia:

- 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

Metodologia:

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

- filmy szkoleniowe
- ogrywanie scenek
- praca w parach
- dyskusja grupowa
- studia przypadków
- nagrywanie Video i analiza uzyskanego materiału
- kwestionariusze dla pracy indywidualnej

Informacje organizacyjne:

Ilość godzin szkolenia: 12 godzin / 2dni

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: Łódź, ul. Piotrkowska 125 – KM Studio - szkolenia