



WORK-LIFE BALANCE, czyli jak balansować pomiędzy życiem zawodowym i osobistym w zgodzie ze sobą i otoczeniem.

W dzisiejszym, pędzącym świecie coraz trudniej jest "złapać" stan równowagi pomiędzy życiem zawodowym a osobistych. Rosnące oczekiwania innych wobec nas, oraz nas samych wobec siebie sprawiają, że przyspieszamy w codzienności zapominając o tym co jest dla nas ważne, daje spełnienie i prowadzi do szczęścia. Brak równowagi prowadzi do poważnych konsekwencji zarówno w sferze osobistej jak i zawodowej.

Stan równowagi znakomicie odzwierciedla metafora akrobata, który idąc po linie stale przechyla się z prawa na lewo i z lewa na prawo próbując złapać równowagę. Kiedy czuje, że wychylił się zbyt daleko w jedną stronę i grozi mu upadek natychmiast łapie równowagę, przechylając się w przeciwnym kierunku. Akrobata tylko przez

krótką chwilę jest na środku liny. Łapanie balansu to jedyny sposób na pozostawanie w środkowym punkcie.

Czy istnieje coś takiego jak stan równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym? Jak go osiągnąć? Czym się kierować? Jaki ma wpływ na naszą codzienność osobistą i zawodową

Te i inne obszary zawiera program tego warsztatu.

Celem szkolenia jest:

- ✓ pogłębienie wiedzy uczestników nt definicji work-life balance i work-life integrity,
- ✓ stworzenie przestrzeni do zatrzymania się i przyjrzenia się swoim strategiom działania,
- ✓ zwiększenie świadomości w obszarze wagi równowagi w codziennym funkcjonowaniu zarówno w środowisku zawodowym jak i osobistym,
- ✓ zidentyfikowanie barier w drodze do osiągnięcia równowagi,
- ✓ zrozumienie wpływu braku równowagi na efektywność w pracy, w kontakcie ze współpracownikami i Klientami,
- ✓ pobudzenie uczestników do poszukiwania własnej definicji równowagi życiowej,
- ✓ zwiększenie świadomości wpływu równowagi na wypalenie zawodowe.
- ✓ wypracowanie "zdrowych" nawyków funkcjonowania w równowadze oraz możliwości ich wdrożenia w codzienność osobistą i zawodową,
- ✓ poprawa osobistej efektywności uczestników w pracy.

Organizacja szkoląca pracowników z obszaru work-life balance może liczyć na:

- ✓ zwiększenie efektywności pracowników, poprzez wzrost ich zaangażowania, zadowolenia i satysfakcji z wykonywanej pracy,
- ✓ poprawę relacji interpersonalnych pracowników,
- ✓ poprawę atmosfery w środowisku pracy,
- ✓ zmniejszenie poziomu stresu pracowników w codziennym funkcjonowaniu,
- ✓ zmniejszenie ryzyka i wpływ na profilaktykę wypalenia zawodowego pracowników,
- ✓ ograniczenie ryzyka związanego z rotacją pracowników.

PROGRAM

DZIEŃ I

1. WSTĘP I RUNDA ZAPOZNAWCZA:

- sprawy organizacyjne,
- zbudowanie atmosfery komfortu pracy,
- kontrakt.

2. WPROWADZENIE DO TEMATU: MOJA RÓWNOWAGA:

- autodiagnoza z uwzględnieniem indywidualnych wartości i potrzeb.
- wizualizacja stanu "idealnego" i konfrontacja z rzeczywistością - diagnoza punktów krytycznych.

3. WORK-LIFE BALANCE DEFINICJE:

- definicja tradycyjna,
- definicja współczesna,
- moja osobista definicja.

4. KONSEKWECJE ZACHWIANIA BALANSU W ŻYCIU:

- przyczyny wypalenia zawodowego i pracoholizmu,
- symptomy wypalenia zawodowego i pracoholizmu.

5. CZEGO POTRZEBUJEMY W DRODZE DO ŻYCIA W RÓWNOWADZE:

- piramida potrzeb A. Maslowa i jej związek z równowagą w życiu.
- wstęp do nowego wzorca równowagi i zaspokajania potrzeb wg. Tony'ego Schwartza.

6. PRACA W DOMU CZY DOM W PRACY:

- łączyć czy oddzielać pracę od życia osobistego - konsekwencje dokonanych wyborów.
- sposoby na dążenie do zdrowej równowagi między pracą a życiem osobistym

7. KIM JESTEM:

- moja tożsamość i role życiowe oraz ich wpływ na work-life balance,
- autodiagnoza i dobre praktyki.

8. PODSUMOWANIE I DNIA:

- wnioski z doświadczeń.
- omówienie zadania domowego.

DZIEŃ II

1. PODSUMOWANIE TREŚCI Z DNIA I:

- refleksje uczestników - runda,
- program drugiego dnia warsztatu.

2. NIE MAM NA TO WPŁYWU:

- mój wpływ na wprowadzanie balansu i równowagi do codziennego życia,
- narzędzia do pracy z poczuciem odpowiedzialności i poczuciem wpływu.

3. CZAS I JEGO WZGLĘDNE POJĘCIE:

- co ma czas do work-life balance?
- wybrane techniki zarządzania osobistą efektywnością, wg. metodologii Getting Things Done Davida Allena oraz Zen to DONE Leo Babauta.
- technologia jako wsparcie zarządzania sobą w czasie.

4. ROLA NAWYKU WE WPROWADZANIU ZMIAN:

- czym jest nawyk i jak powstaje,
- jak wspierać wprowadzanie do codzienności nawyków związanych z work-life balance.

5. MOJA RÓWNOWAGA:

- powrót do autodiagnozy i konfrontacja z wcześniejszą definicją.
- zebranie dobrych praktyk do wdrożenia w codzienność uczestników.

6. PODSUMOWANIE SZKOLENIA:

- stworzenie indywidualnego planu wprowadzenia zmian na drodze do równowagi,
- runda podsumowująca,
- ewaluacja szkolenia.

Program szkolenia opiera się na pracy warsztatowej. Dzięki temu uczestnicy biorą aktywny udział w dyskusjach, dzielą się swoim doświadczeniem, biorą czynny udział w ćwiczeniach. Dodatkowym atutem formy warsztatowej jest informacja zwrotna oraz rekomendacja ścieżki dalszego rozwoju jaką uczestnicy otrzymują od trenera i pozostałych członków grupy.

Warsztat ma wartość transformacyjną. To oznacza, że zmiana w uczestnikach może zachodzić nie tylko na poziomie zachowań, ale również na poziomie wartości i przekonań.

Metodologia:

- ćwiczenia indywidualne oraz grupowe,
- case study,
- film szkoleniowy,
- prezentacja multimedialna,
- dyskusja moderowana,
- gry energetyzujące/relaksujące,
- mini wykłady trenera,
- praca z kartami coachingowymi.

Trener zapewnia:

- materiały przekazywane w trakcie szkolenia,
- opiekę merytoryczną i procesową,
- informację zwrotną jako nieodłączny element ćwiczeń i zadań.

Podczas szkolenia rekomendowany jest wygodny strój.

Grupa osób: do 15

Czas trwania: 2x8 godzin (z przerwami kawowymi i lunchem)

Informacje o trenerze:

www.monikakliber.com/o-mnie/

Wszelkie prawa do wykorzystywania tego materiału w innym celu niż zapoznanie się z ofertą są zastrzeżone. Wykorzystanie materiału w innym celu możliwe wyłącznie za zgodą właściciela.