

Szkolenie WORK-LIFE BALANCE. Jak zachować równowagę w życiu

Miejsce	Termin
ONLINE (hybrydowo)	2024-09-26 - 2024-09-26
Warszawa (hybrydowo)	2024-09-26 - 2024-09-26

Masz pytania odnośnie tego szkolenia? Skontaktuj się z nami: **22 / 845 52 53**, szkolenia@jgt.pl

Więcej informacji na temat szkolenia znajdziesz również tutaj: <https://jgt.pl/szkolenia/work-life-balance-wbk.html>

OPIS SZKOLENIA

Zachowanie równowagi pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym, dla wielu osób stanowi wyzwanie. Warto jednak je podjąć, aby utrzymać w życiu harmonię, zdrowie psychiczne i fizyczne, motywację, a także dobre samopoczucie.

Szkolenie work-life balance to czas na przystanek, dzięki któremu uczestnicy znajdą przestrzeń na uświadomienie sobie swoich priorytetów lub przeformułowanie ich a także zaplanowanie działań, które będą skierowane na zyskiwanie równowagi życiowej. Może to być także czas na potwierdzenie, że w takiej równowadze aktualnie się znajdują.

Cele szkolenia:

Szkolenie work-life balance to praktyczny kurs, którego głównym celem jest doskonalenie umiejętności takich jak: zarządzanie sobą w czasie, wyznaczanie priorytetów, efektywność osobista, a także pobudzenie do poszukiwania własnej definicji równowagi życiowej.

Korzyści z udziału w szkoleniu:

- prewencja wypalenia zawodowego
- wzrost efektywności pracy
- lepsze rozumienie siebie, dzięki jasno ustalonym priorytetom
- skuteczniejsze planowanie i zarządzanie sobą w czasie
- zwiększenie wewnętrznej równowagi i satysfakcji w życiu codziennym
- zwiększenie produktywności i zaangażowania w wykonywane zadania

Uczestnicy nabędą wiedzę o:

- zasadach work-life balance
- genezie work-life balance
- technikach zarządzania sobą w czasie
- zdrowych nawykach wspierających osiągnięcie równowagi
- przyczynach i symptomach wypalenia zawodowego i pracobolizmu

Uczestnicy nabędą umiejętności:

- świadomego kształtowania równowagi pomiędzy pracą, a życiem osobistym
- wyznaczania celów i ustalania priorytetów
- rozpoznawania swoich emocji i wyciągania z nich konstruktywnych wniosków
- planowania dnia oraz tygodnia zgodnie z koncepcją work-life balance

- identyfikowania barier w drodze do osiągnięcia równowagi

Adresaci szkolenia:

Szkolenie dedykowane jest osobom, które:

- mają potrzebę uporządkowania swojego napiętego grafiku zadań i znalezienia w nim czasu na regenerację
- straciły równowagę, poczucie sensu i potrzebują na nowo określić swoje kluczowe role
- posiadają ograniczające przekonania uniemożliwiające dokonywanie zmian w życiu
- czują, że nadszedł czas zmiany, w tym przeanalizowania swojego systemu wartości
- chcą lepiej planować i zarządzać sobą oraz zadaniami w czasie

Metody szkoleniowe:

Szkolenie ma formę warsztatową, prowadzone jest w oparciu o:

- ćwiczenia indywidualne i grupowe
- dyskusje na forum
- miniwykłady
- prezentacje
- case study

Szkolenia realizujemy w formie online, hybrydowej lub stacjonarnej. Niezależnie od formy realizacji - zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki. Nie nagrywamy szkoleń. Pomagamy w kwestiach technicznych.

PROGRAM

część I

1. Geneza koncepcji work-life balance
2. Czym jest work-life balance
3. Skutki braku równowagi między życiem zawodowym i osobistym
4. Moje życiowe role
5. Krąg wpływu na życie – ćwiczenie

część II

1. Wyznaczanie celów w oparciu o własne zasoby
2. Ustalanie priorytetów czyli koszyk zadań zgodnie z pełnionymi rolami
3. Matryca D.Eisenhowera czyli co jest ważne, a co jest pilne
4. Planowanie dnia oraz tygodnia zgodnie z koncepcją work-life balance
5. Multitasking czyli przeskakiwanie między zadaniami - jak wpływa na work-life balance

część III

1. Rytuały przejścia z trybu działania do trybu bycia
 2. Dobre nawyki w efektywności osobistej
 3. Reakcja organizmu na stres
 4. Wypalenie zawodowe - przyczyny i symptomy
 5. Zarządzanie stresem (wprowadzenie do koncepcji C.U.D)
-

MIEJSCE

Miejsce realizacji szkolenia wskazane jest **na górze strony**, bezpośrednio pod terminem szkolenia. Szkolenie może być realizowane **ONLINE**, **stacjonarnie** (w sali szkoleniowej) **lub hybrydowo** (jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE).

SZKOLENIE ONLINE:

Każdy uczestnik łączy się ze swojego miejsca pracy / zamieszkania. Wymagania: komputer / tablet z dostępem do Internetu, wyposażony w mikrofon, opcjonalnie słuchawki. **Link dostępowy do szkolenia dostarczymy z wyprzedzeniem 1-dniowym.**

SZKOLENIE STACJONARNE:

Miejsce szkolenia zlokalizowane w centrum Warszawy. Na 4 dni robocze przed planowanym terminem szkolenia skontaktujemy się z Państwem i prześlemy szczegółowe informacje na temat lokalizacji szkolenia.

WIELE SZKOLEŃ REALIZUJEMY HYBRYDOWO, by umożliwić Państwu wybór dogodnej formy udziału w szkoleniu. Część uczestników jest w sali szkoleniowej, a część osób łączy się ze szkoleniem zdalnie. Niezależnie od formy udziału w szkoleniu, zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki.

WYKŁADOWCA

Coach, Trener, Wellbeing Project Leader, Praktyk PRISM Brain Mapping, Trener odporności psychicznej MTQ Plus.

Absolwentka Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego, studiów podyplomowych na kierunku Coaching Profesjonalny w Akademii Leona Koźmińskiego oraz studiów podyplomowych na kierunku Bezpieczeństwo i Higiena Pracy Politechniki Warszawskiej.

Przez ponad 15 lat realizowała się zawodowo w branży medycznej jako manager i dyrektor zarządzająca obiektów medycznych z częścią hotelową oraz medical wellness & spa.

We wszystkich działaniach stawia człowieka w centrum. Szczególnie interesuje się tematyką związaną z wellbeingiem w wymiarze osobistym i zawodowym. Pracuje z klientami indywidualnymi oraz organizacjami, dla których dobrostan pracowników jest ważnym elementem kultury organizacyjnej.

Dba o ciągle podnoszenie swoich kompetencji i kwalifikacji, aby jeszcze lepiej wspierać procesy zachodzące w trakcie szkoleń.

CENA

Cena szkolenia podana jest **na górze strony**, obok terminu szkolenia i przycisku ZAPISZ SIĘ. **Dla szkoleń**

hybrydowych (realizowanych jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE) - **cena szkolenia różni się w zależności od formy udziału w szkoleniu.**

UDZIAŁ W FORMIE ONLINE:

Cena obejmuje: uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć), zapewnienie platformy szkoleniowej i dostępu do szkolenia w czasie rzeczywistym, test połączenia, pomoc techniczną w razie potrzeby.

UDZIAŁ W FORMIE STACJONARNEJ:

Cena obejmuje: uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe, serwis kawowy, lunch, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć).

Ważne informacje:

- Do podanej ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. W przypadku, gdy udział w szkoleniu jest finansowany co najmniej w 70% ze środków publicznych, szkolenie podlega zwolnieniu z VAT.
 - Przy zgłoszeniu więcej niż 1 osoby - RABAT 5% dla każdego uczestnika.
 - Cena szkolenia nie obejmuje noclegu. Osoby zainteresowane noclegiem mogą skorzystać z naszej pomocy przy dokonaniu rezerwacji, poniżej informacje o dostępnych możliwościach.
 - SPOSÓB PŁATNOŚCI: Płatność może być dokonana po zrealizowanej usłudze, gdy zgłaszającym jest instytucja publiczna, a także w przypadku innych zgłaszających, o ile taka forma płatności zostanie zaakceptowana przez organizatora. Organizator akceptuje wydłużone terminy płatności. **Prosimy o wskazanie preferowanej formy płatności na formularzu zgłoszeniowym.**
 - Szczegółowe informacje na temat zasad realizacji usługi znajdują się w [**Regulaminie**](#)
-