

Kurz Work Life Balance



AIO EDUCATION

VZDELÁVACIE A PORADENSKÉ SLUŽBY
OD ROKU 2008

Ciel' tréningu:

V dnešnej dobe sme zahltení množstvom informácií a povinnosťami, ktoré sa na nás valia z každej strany. Často sa preto cítime unavení, preťažení či pod tlakom a chýba nám energia v súkromnom živote. Nedostatok času na seba a svoje záujmy má však z dlhodobého hľadiska negatívny dopad aj na náš pracovný výkon.

Preto je potrebné sa vedieť zastaviť. Nájsť rovnováhu a hranice medzi prácou a osobným životom. Naučiť sa ako si za krátky čas dobiť energiu a tak podávať plnohodnotný výkon počas celého dňa a predísť tak syndrómu vyhorenia. Prostredníctvom tréningu sa naučíte stanovovať svoje priority, zadeliť si čas medzi pracovný a osobný život, pochopiť princíp a následky pozitívneho myslenia a stresu.

Komu je kurz určený:

- pre všetkých manažérov aj zamestnancov ako aj pre všetkých ľudí, ktorí chcú žiť šťastný a plnohodnotný život

Obsah intenzívneho jednodňového tréningu:

- bez obmedzenia
- manažovať svoje priority
- nájsť rovnováhu medzi osobným a pracovným životom
- eliminovať činnosti, ktoré odčerpávajú energiu
- zvládať záťažové situácie
- myslieť pozitívnejšie a predchádzať stresu
- predchádzať syndrómu vyhorenia
- prehodnotiť životné ciele a očakávania (koleso života)
- naplniť svoje životné ciele
- radovať zo života

Dĺžka: 1 deň

Časový harmonogram: 9:00 – 16:00

www.aioeducation.sk

sledujte nás tiež na Facebooku, Instagrame a LinkedIn