

1-DŇOVÝ PRAKTICKÝ TRÉNING

WORK LIFE BALANCE

Čas • energia • stres • rovnováha



Kurz vám pomôže získať späť rovnováhu a kontrolu nad časom v období informačného pretlaku, povinností a stresu. Naučíte sa zosúladiť pracovné úlohy so súkromnými potrebami.

Spoznáte vlastné stresory a zlodejov času, praktické relaxačné techniky a pokojnejšie spôsoby zvládania konfliktov.

DĹŽKA

1 deň

FORMA

online alebo prezenčne

ČAS

9:00 - 16:00

ČO VÁM KURZ PRINESIE

**Viac energie a kontroly nad časom****Vyššia odolnosť voči stresu****Zdravšia rovnováha práce a života****KOMU JE KURZ URČENÝ**

Manažéri • zamestnanci • všetci, ktorí hľadajú zdravšiu rovnováhu práce a súkromia

Work Life Balance

02

OBSAH INTENZÍVNEHO JEDNODŇOVÉHO TRÉNINGU

PRAKTICKÝ TRÉNING • MODELOVÉ SITUÁCIE • SPÄTNÁ VÄZBA

ROVNOVÁHA A ČAS

- Rovnováha osobného a pracovného života
- Eliminácia činností odčerpávajúcich energiu
- Riadenie času a efektívne návyky
- Identifikácia a eliminácia zlodejov času

STRES A ODOLNOSŤ

- Stresová reakcia a osobné stresory
- Vplyv stresu na výkon a varovné signály
- Budovanie odolnosti voči záťaži
- Prvá pomoc v stresovej situácii

OBLASŤ VPLYVU

- Čo môžeme ovplyvniť sami
- Čo ovplyvňujeme interakciou s inými
- Načasovanie činností

RELAXÁCIA A KONFLIKTY

- Princípy relaxácie a praktické cvičenia
- Zvládanie emócií v náročných situáciách
- Päť spôsobov riešenia konfliktu



INTERAKTÍVNE A PRAKTICKY

Prípadové štúdie • modelové situácie • podrobná spätná väzba • max. 12 prezenčne / 10 online