

Баланс работы и личной жизни



Мы отвлекаемся и не выполняем задачу до конца. Она тянется за нами, как неустановленное обновление или непрочитанное сообщение, и не даёт двигаться дальше. Мысли о ней мешают сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас. И это бесконечный круг. Чтобы избежать такого состояния, нужно под другим углом посмотреть на равновесие рабочего и личного времени. Это не исключают, а дополняют друг друга аспекты жизни. Ведь отправляясь вечером домой с выполненными рабочими задачами, вы не будете за ужином получать бесконечные вопросы от коллег. А значит, сможете уделить время себе и близким и получить те эмоции, которые вдохновят на решение других задач.

Длительность - 1,5 часа

Программа курса:

Модуль 1. Что такое work-life balance?

- 1 Баланс между работой и личной жизнью
- 2 Работа 24/7
- 3 Самодиагностика: каков баланс твоей жизни?
- 4 Субъективный баланс

Модуль 2. Как найти баланс в повседневной жизни?

- 1 Как найти баланс в повседневной жизни?
- 2 Возможен ли баланс работы и личной жизни в современном мире?
- 3 Какие факторы формируют ощущение дисбаланса?
- 4 Баланс работы и личной жизни в разрезе теории поколений
- 5 Кейс «Постоянный дисбаланс»

Модуль 3. К чему может привести неудовлетворённость балансом?

- 1 Какие последствия несёт снижение ощущения баланса?
- 2 Диагностика состояния стресса
- 3 Кейс «Бессмертный пони»
- 4 Психологическое благополучие человека
- 5 Диагностика субъективного благополучия
- 6 Скажи стрессу: «Нет!»

Модуль 4. Какие инструменты применять для создания баланса?

- 1 Технология «Восприятие – Причастность – Решение – Действие»
- 2 Тренажёры
- 3 Поддержание баланса
- 4 Кейс «Время истекло»

Модуль 5. Как воплощать мечты в реальность?

- 1 Апгрейд через мечту
- 2 «Волшебный пендель»
- 3 Кейс «Мечты сбываются»

Модуль 6. Как выйти из отпуска без стресса?

- 1 Опасность постотпускного синдрома
- 2 Почему выход из отпуска — это стресс?
- 3 Как спланировать и провести отпуск так, чтобы ни о чём не жалеть
- 4 Несколько советов, как выйти из отпуска без стресса

Модуль 7. Итоговый тест

Эксперты

Филиппова Юлия Владимировна

Кандидат психологических наук, доцент ЯрГУ им. П.Г. Демидова, бизнес-консультант Центра корпоративного обучения и консультирования

Медведчук Оксана Владимировна

Бизнес-консультант Центра корпоративного обучения и консультирования ЯрГУ им. П.Г. Демидова

Грицай Артем Олегович

Ст. преподаватель кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, бизнес-консультант Центра корпоративного обучения и консультирования

**Стоимость
SCORM-курса**

Бессрочная лицензия
99 000 Р за курс

Отдел продаж

info@src-multimedia.ru
+7 (925) 569-42-37