



KARTA PRACY NR 10

DO MODUŁ 5, warsztat dla rodziny – role społeczne vs rynek pracy

Grant pn. "Wypracowanie nowych systemów work life balance w przedsiębiorstwach", realizowany przez Firmę "ANNA" Anna Gruzla został pozyskany w ramach projektu pn. "Międzynarodowa współpraca się oplaca" realizowanego przez Grupę Profesja a współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020.

MATERIAŁY POSZERZONE O WYPALENIE ZAWODOWE

Drogi Trenerze, Przedsiębiorco

Potraktuj ten tekst jako osobny panel do Warsztatów „Wypracowania nowych systemów work life balance w przedsiębiorstwach”. Polecany jest zarówno Przedsiębiorcom jak i Pracownikom.

Poniżej zaprezentowane ćwiczenia, są rozszerzeniem warsztatu – panel dla Rodziny pod nazwą „Nasz sposób na Work Life Balance”
Jest jednak opracowany w taki sposób, aby mogły z ćwiczeń korzystać także pojedyncze osoby, nie tylko rodziny, pary, związki.

Ponadto poniższe pytania są pomocne przy zapobieganiu wypaleniu zawodowemu.

Pytania mają na celu poszerzyć swoją wiedzę z zakresu obszarów work life balance, oraz często – bywają pomocne w poszukiwaniu odpowiedzi, czego tak naprawdę szukamy.

Główną przeszkodą jest częsty brak zrozumienia „co chcemy ze sobą pogodzić”, a nazwanie bliskich nam wartości pomaga w efektywnym wykonaniu ćwiczenia.

ZACZNIJ OD POZNANIA SIEBIE

Zastanów się:

- jaki styl życia chcesz prowadzić?
- ile godzin dziennie/tygodniowo chcesz, możesz pracować?
- ile czasu spędzać z rodziną czy przyjaciółmi?
- w Twojej idealnej wizji pracujesz w jednym miejscu czy podróżujesz?
- czy masz w swoim otoczeniu osobę, która żyje tak jak TY chciałbyś żyć? Do czego Cię inspiruje jej styl życia i pracy?

JAKA PRACA MA DLA CIEBIE SENS

- czy praca, którą obecnie wykonujesz, ma dla Ciebie sens?
- czy to, co robisz zawodowo jest spójne z Twoimi wartościami? Czy zgadza się z tym w co głęboko wierzysz?
- czy dobrze czujesz się z ludźmi, z którymi pracujesz? Czy nadajecie na tych samych falach i lubisz z nimi pracować? Czy wyznają wartości podobne do Twoich?

Z JAKIEJ PRACY CZERPAŁBYŚ RADOŚĆ

- czy praca, którą obecnie wykonujesz, sprawia Ci radość?
- większość zadań Cię uskrzydla czy dołuje?
- przy których zadaniach czujesz więcej energii i frajdy?