



KARTA PRACY NR 4

DO MODUŁ 4, warsztat dla rodziny – nasz sposób na work life balance

3. Wyjaśnij cel warsztatu i opowiedz o tym, jak równowaga w życiu zawodowym i prywatnym jest ważna. Opowiedz o tym, że nie czas wykonywania zajęcia relaksującego jest kluczowy do osiągnięcia równowagi a jego intensywność. Opowiedz do czego prowadzi przepracowanie (skutki społeczne i zdrowotne). **(10 minut)**

4. Zapytaj uczestników o ich obowiązki w pracy (mamy/ ojcowie pozostający osobami bezrobotnymi, w domu też pracują)- Każdy wypisuje po 3 na czystej kartce. **(10 minut)**

Podziel uczestników na 3 grupy. Każda z grup ma 1 zadanie:

A. Przygotowanie form pasywnego wypoczynku

B. Przygotowanie form aktywnego wypoczynku

C. Porównanie wpływu pasywnego i aktywnego wypoczynku na naszą efektywność

5. Pomysły grup zapisywane są na kartach flipchartu pisakami. Czas na wykonanie zadania to maksymalnie 10 minut. Po upływie tego czasu każda z grup wyłania przedstawiciela. Lider prezentuje wyniki pracy grupy i je omawia. Zapytaj, która forma wypoczynku jest lepsza dla pracownika korporacyjnego a która dla pracownika fizycznego oraz z czego to wynika zdaniem uczestników. **(30 minut)**

PRZERWA: 5 minut

Uczestnicy wykonują ćwiczenie czyli swój pomysł na work life balance w rodzinie.

6. Na podstawie ról społecznych, które pełnią uczestnicy, obowiązków wykonywanych przez uczestników i celów rodziny w 5 różnych aspektach uczestnicy wypełniają parami swoją rodzinną kartę zajęć relaksujących mamę, tatę oraz całą rodzinę. Czas na to ćwiczenie to 30 minut.- poinformuj o tym uczestników i monitoruj czas. Przypomnij o upływie czasu 10 minut przed końcem.

Na podsumowanie ćwiczenia poproś 2 pary o opowiedzenie o swojej karcie zajęć, aby zachować równowagę między pracą a czasem wolnym. Zapytaj o tym jakie emocje towarzyszyły tworzeniu planu i w jaki sposób/ kiedy zastanie on wdrożony w życie. **(40 minut)**

7. Podsumuj warsztat, Podkreśl wagę równowagi między czasem pracy a wypoczynku i jej wpływ na naszą efektywność w wykonywanych czynnościach, samopoczucie i zdrowie. Podsumuj cykl warsztatowy i podkreśl, że rola społeczna daje nam szansę wytrenowania nowych kompetencji i cech charakteru a także to, że wszystko co robimy powinno być harmonijne. Nasze życie zawodowe i prywatne nie powinno być oddzielone grubą linią a się przeplatać w dążeniu do celu i zachowaniu równowagi, aby każdy członek rodziny mógł się rozwijać i znaleźć swoje źródło radości. Podkreśl, że aktywność zawodowa jest ważna, jednak równie ważne są relacje z innymi ludźmi i odpoczynek. **(10 minut)**

8. Wręcz ankietę z informacją zwrotną odnośnie warsztatu. (do pobrania z materiałami ze strony internetowej) Czas na wypełnienie ankiety to maksymalnie 5 minut. Zbierz ankiety. **(5 minut)**

9. Podziękuj uczestnikom za aktywność i pracę podczas całego cyklu warsztatów. Uczestnicy zabierają teczki z swoimi materiałami do domów, aby wdrożyć wypracowane rozwiązania i realizować cele równomiernego rozwoju zawodowego oraz w sferze prywatnej.

10. Po wyjściu uczestników posprzątaj pozostałe materiały.