



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Warsztat dla rodziny

„Nasz sposób na work life balance”

Instrukcja przeprowadzenia warsztatu:

Podsumuj warsztat, Podkreśl wagę równowagi między czasem pracy a wypoczynku i jej wpływ na naszą efektywność w wykonywanych czynnościach, samopoczucie i zdrowie.

7.

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. Zbierzankiety.

(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.