

WORK LIFE BALANCE	
DESTINATARI	Manager e collaboratori.
OBIETTIVI	<p>Favorire l'acquisizione di know-how e strumenti specifici per la gestione dell'equilibrio vita-lavoro.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Migliorare la gestione dell'equilibrio vita-lavoro. ▪ Acquisire strumenti e tecniche per la gestione del lavoro. ▪ Riequilibrare il benessere psicofisico e incrementare la performance.
DURATA E ORGANIZZAZIONE	<p>16 ore.</p> <p>L'impegno richiesto al singolo è di 16 ore (2 giorni). Gli orari sono 09:00-18:00.</p> <p>Le attività sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ In plenaria in cui tutto il gruppo lavora insieme. ▪ In sottogruppo per favorire il confronto. ▪ Momenti individuali di riflessione. <p>Il gruppo viene supportato da un facilitatore. Il corso può essere effettuato in presenza o in modalità «online». In modalità «online» le sessioni saranno organizzate in 4 moduli da 4 ore.</p>

PROGRAMMA

1^a Giornata:

- Apertura coinvolgimento.
- Approfondimento teorico sui principi del work-life balance.
- Identificazione delle caratteristiche della gestione del lavoro e delle criticità.
- Identificazione delle risorse e competenze necessarie.

2^a Giornata:

- Strumenti e strategie per la gestione dell'equilibrio vita-lavoro.
- Esercitazioni pratiche di gruppo.
- Esercitazioni individuali.
- Conclusione.