

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

## **PROGRAMMA**

### 1<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> Giornata:

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