



Work-life balance

Termin podamy wkrótce

Cena:
1650 zł netto

Kontakt:
Warszawa
Aleksandra Trych
tel. +48 505 171 636
aleksandra.trych@pl.ey.com

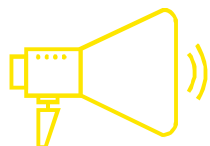
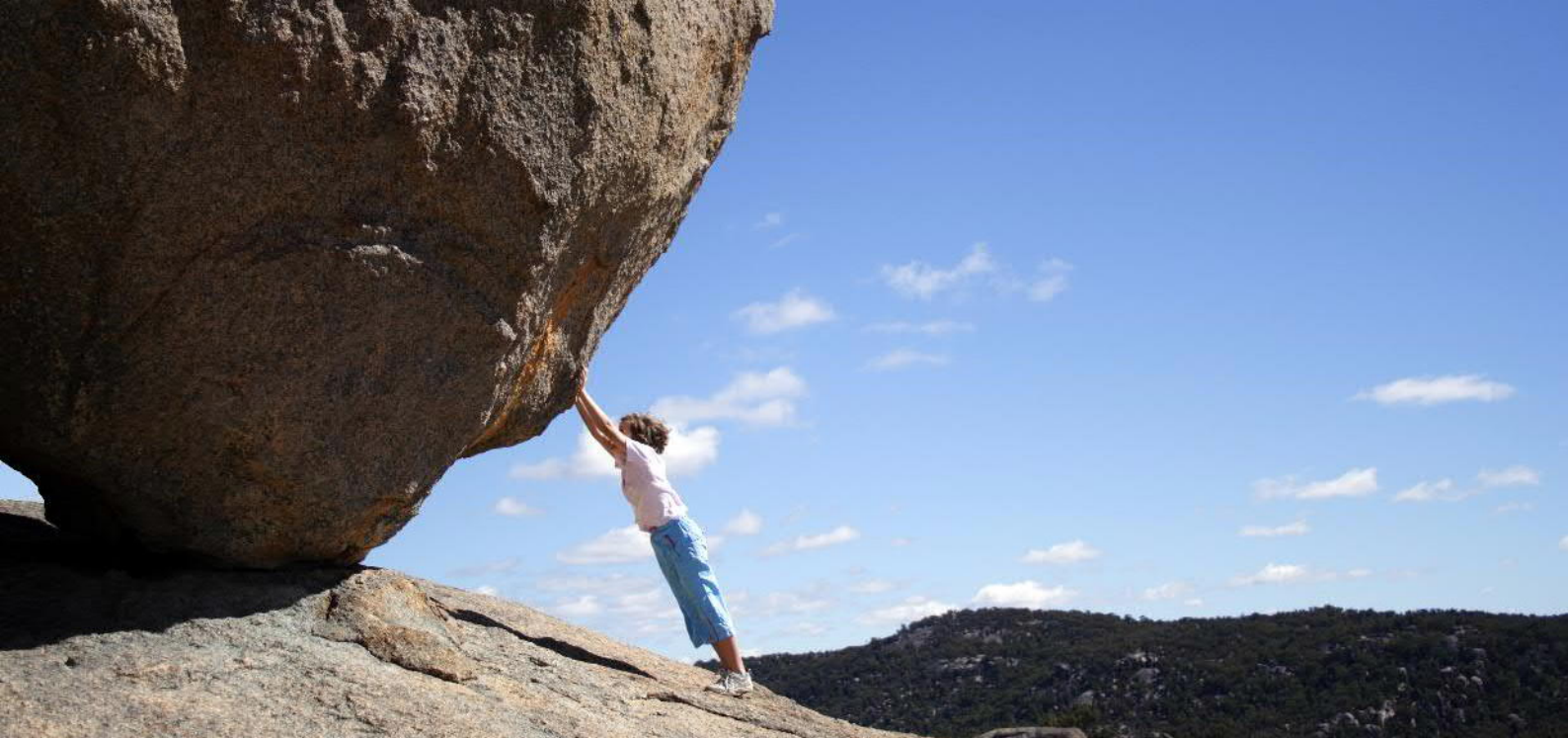
Wrocław /Kraków/Poznań
Natalia Medyńska
Tel.789 407 645
natalia.medynska@pl.ey.com

www.academyofbusiness.pl



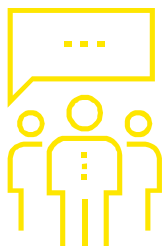
EY Academy of Business

Twój partner w rozwoju kompetencji



Jeśli chcesz się dowiedzieć:

- w jakim stopniu nasz sposób myślenia, przekonania i system wartości wpływają na to, co się dzieje w naszym życiu?
- od czego zacząć i jak skutecznie realizować swoje prywatne i zawodowe plany?
- dlaczego zachowanie życiowej równowagi jest motorem napędowym naszych działań zarówno w sferze zawodowej jak i prywatnej?
- jakie są powody, że tak lubimy to co znane?
- gdzie szukać sensu i poczucia spełnienia?
- jak wzmocnić motywację do zmiany?
- jak zbudować sprawną maszynę do realizacji naszych celów i spełniania naszych marzeń?



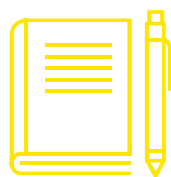
Szkolenie dedykowane jest:

- wszystkim tym, którzy czują, że nadszedł czas zmiany, czas na przeanalizowanie swojego systemu wartości,
- wszystkim tym, którzy mają potrzebę uporządkowania swojego napiętego grafiku i znalezienia w nim czasu na odpoczynek i przyjemności,
- wszystkim tym, którzy stracili poczucie równowagi, sensu i potrzebują na nowo określić swoje życiowe ścieżki i odpowiedzieć na pytania związane z dalszym rozwojem,
- wszystkim tym, którzy doszli do wniosku, że czas poświęcony na obowiązki nie jest współmierny do czasu, który pozwala na zregenerowanie sił,
- wszystkim tym, którzy posiadają niezdrowe i ograniczające przekonania uniemożliwiające dokonywanie zmian w życiu.



Podczas szkolenia:

- zrozumiesz siebie jako całość i to, jakie mechanizmy sprawiają, że postępujesz tak, a nie inaczej,
- zdobędziesz wiedzę, jak radzić sobie ze stresem i emocjami,
- nauczysz się, jak odróżniać pozytywne myślenie od zdrowego myślenia oraz przekonań i faktów,
- dzięki zdobytej wiedzy masz szansę na poprawę relacji w swoim otoczeniu,
- zbudujesz swoją siatkę celów, a dzięki poznanym technikom i metodom będziesz mógł je skutecznie realizować,
- zwiększysz swoją wewnętrzną równowagę i satysfakcję w życiu codziennym,
- zwiększysz swoją produktywność i zaangażowanie w realizowane zadania,
- sam zdecydujesz, czym dla Ciebie jest work-life balance i jak od tej pory zamierzasz żyć



PROGRAM | WORK – LIFE BALANCE – czyli jak zachować równowagę w życiu?

- Jak przekonania, emocje i wartości wpływają na nasze działania?
- Czym jest rozwój i w czym nam może pomóc mapa marzeń?
- Jak zmienić podejście – przejmowanie kontroli nad własnymi wymówkami i nawykami
- Racjonalna terapia zachowań, czyli „nie zdarzenia nas smucą, ale to jak je widzimy”
- Czas – zarządzanie sobą w trzech wymiarach: byłem, jestem, będę. Dlaczego bycie tu i teraz zwiększa nasze poczucie sensu?
- Priorytety i ich zmienność w czasie oraz wpływ otoczenia na zmiany w dziennym planie zadań
- Do czego nam się przyda uważność i jak słuchać siebie, żeby usłyszeć, co jest dla nas ważne?
- Gdzie najbardziej „ucieka” nasza energia – w jaki sposób możemy ją uzupełniać i magazynować?
- Samoświadomość, samokontrola i silna wola – dlaczego ich potrzebujemy?
- Co kształtuje nasz temperament i podejście do realizacji celu?
- Co byś zrobił, gdybyś się nie bał? Czy wszystko, czego potrzebujesz, jest po drugiej stronie strachu?
- Diagram życia, czyli jak to sobie wszystko poukładać? Stawianie osobistych celów



Zgłoszenia

W celu zgłoszenia uczestnictwa prosimy o zapis na stronie szkolenia www.academyofbusiness.pl lub przesłanie zgłoszenia do nas na adres e-mail

- academyofbusiness@pl.ey.com

Po otrzymaniu zgłoszenia wysyłamy potwierdzenie rejestracji na szkolenie, a na tydzień przed rozpoczęciem kursu wysyłamy zaproszenie na szkolenie z informacjami organizacyjnymi.

Pełną ofertę naszych szkoleń znajda Państwo na stronach internetowych: www.academyofbusiness.pl

Opiekun klienta

Aleksandra Trych
tel. +48 505 171 636
aleksandra.trych@pl.ey.com

Informacje organizacyjne

Terminy:

Podamy wkrótce

Czas trwania

2 dni szkoleniowe w godz. 9:00 – 16:30
(w trakcie szkolenia zaplanowana jest przerwa lunchowa oraz kawowe)



Koszt udziału

Koszt kursu wraz z materiałami, serwisem kawowym oraz lunchem wynosi **1650 PLN + 23% VAT**.

Opłaty wnosi się przed rozpoczęciem kursu na podstawie faktury pro forma. Po dokonaniu płatności każdy uczestnik otrzyma fakturę VAT.