

Work-life balance



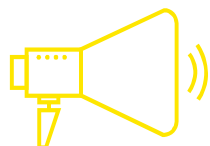
Cena:
1650 zł netto

Kontakt:
Natalia Medyńska
Tel. 789 407 645
natalia.medyńska@pl.ey.com

www.academyofbusiness.pl

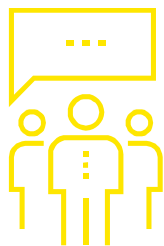
 **EY** Academy of Business

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?



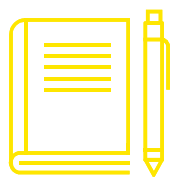
Szkolenie dedykowane jest:

- ▶ 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

Natalia Medyńska
Tel.789 407 645
natalia.medynska@pl.ey.com

Informacje organizacyjne

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.