

# Informacje o zajęciach warsztatowych

Temat	<b>Sztuka zachowania równowagi pomiędzy życiem zawodowym i rodzinnym</b> <b>- jak lepiej godzić obowiązki zawodowe z rodzinnymi</b>
Dla kogo przeznaczone są zajęcia warsztatowe	Zajęcia warsztatowe przeznaczone są dla osób, które po raz pierwszy lub ponownie po dłuższej nieobecności wchodzi na rynek pracy i chcą nauczyć się jak pogodzić obowiązki zawodowe z rodzinnymi.
Cel zajęć warsztatowych	Celem zajęć warsztatowych jest poznanie zasad planowania i organizowania czasu, motywowanie do wprowadzania zmian służących lepszemu godzeniu obowiązków zawodowych i rodzinnych.
Umiejętności i wiedza, jaką uzyska uczestnik	Opanowanie podstawowych zasad godzenia ról zawodowych i osobistych, zdobycie wiedzy na temat własnych możliwości i ograniczeń w zakresie przystosowania do tych zasad, nabycie umiejętności planowania i organizowania czasu oraz wprowadzania i realizacji zmian w stylu życia, służących zwiększeniu równowagi pomiędzy życiem zawodowym i rodzinnym.
Stosowane metody pracy	Wykład, ćwiczenia indywidualne i grupowe, praca w zespołach, analiza przypadków.
Czas trwania zajęć warsztatowych	2 dni godz. 10 - 15
Dodatkowe informacje dla uczestnika	Każdy uczestnik otrzyma materiały zawierające treści szkolenia i ćwiczeń. Warto wziąć ze sobą materiały do sporządzania notatek.