



blooming
ARETÉ

TRAINING E COACHING

Work Life Balance

Migliorare la conciliazione lavoro-vita privata

BALANCE

FAMILY

WORK

LIFE

WORK LIFE BALANCE: COS'È?

Equilibrio vita privata - lavoro



Bilanciare la sfera personale e quella professionale.

Bilanciamento **non** significa suddividere in ugual misura le ore da dedicare all'una e all'altra attività.

Lavoro e vita privata, prese singolarmente, devono ciascuna possedere un loro **equilibrio**.

L'ideale di work life balance può anche **variare** di giorno in giorno o in base ai periodi dell'anno.



IL PROGETTO

OBIETTIVI

- Offrire strategie per preservare tempo libero e salute.
- Fornire consigli per la gestione del tempo e dello spazio.
- Condividere metodi e strumenti per la gestione dello stress.



PERCHÉ È IMPORTANTE

- Salute fisica e mentale.
- Migliori performance.
- Riduzione di ansia e stress.
- Minori livelli di burn-out.
- Soddisfazione lavorativa.



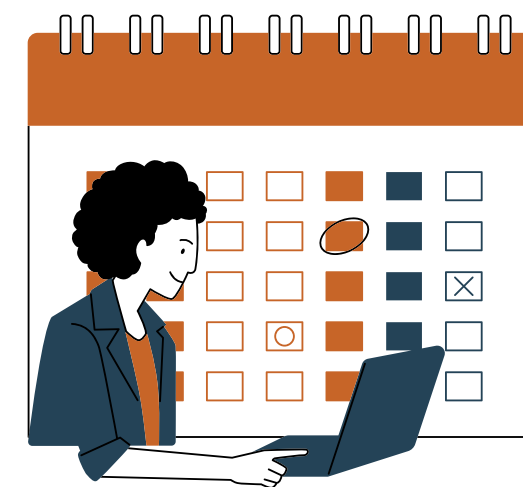


METODOLOGIA

Webinar interattivi: sessioni di gruppo in cui i partecipanti acquisiranno strategie sulle tematiche in oggetto e si confronteranno con i colleghi.

STRUTTURA

Il progetto è articolato in due incontri online della durata di quattro ore ciascuno.



TARGET

Ciascun incontro formativo coinvolge un massimo di 20 persone appartenenti alla popolazione aziendale.



INDICE DEGLI ARGOMENTI



- **WORK LIFE BALANCE:** come raggiungere l'equilibrio con lo smart working?
- **GESTIONE DELLO STRESS:** come reagire agli stressor della quotidianità?
- **TIME MANAGEMENT:** come gestire i ladri di tempo e stabilire le priorità?
- **GESTIONE DEGLI SPAZI:** come organizzare la postazione lavoro a casa?





blooming
ARETÉ

TRAINING E COACHING



DOTT.SSA SERENA ZIRPOLI

Coach & Psicologa

+39 393 8397999

s.zirpoli@bloomingarete.it



DOTT.SSA VALERIA SERAFINI

Consulente HR & Psicologa

+39 393 8328174

v.serafini@bloomingarete.it

Corso V. Emanuele II, 30 Milano

www.bloomingarete.it