

Jak łączyć rolę pracownika i rodzica?

**Efektywny pracownik i dobry rodzic -
o balansie słów kilka.**

Zakres szkolenia

Warsztat „Jak łączyć rolę pracownika i rodzica? Efektywny pracownik i dobry rodzic - o balansie słów kilka.” ma na celu wyposażenie uczestników w narzędzia i techniki pozwalające na skuteczne łączenie ról rodzica i pracownika. Przez praktyczne ćwiczenia, dyskusje i case studies uczestnicy będą mieli możliwość zastosowania zdobytej wiedzy w swoim życiu.

Cel

- ✓ Zrozumienie i zarządzanie własnymi emocjami
- ✓ Rozwijanie świadomości emocjonalnej i umiejętności zarządzania emocjami w trudnych sytuacjach.
- ✓ Nauka skutecznych technik komunikacyjnych w stresujących sytuacjach.
- ✓ Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów i mediacji.
- ✓ Pomoc w lepszym zarządzaniu czasem
- ✓ Pomoc w ustalaniu granic
- ✓ Rozwijanie technik relaksacyjnych i poprawa komunikacji w relacjach rodzinno-zawodowych.

Jak łączyć rolę pracownika i rodzica?

Efektywny pracownik i dobry rodzic -
o balansie słów kilka.

Program

1. Wprowadzenie
2. Identyfikacja dylematów
3. Techniki zarządzania czasem
4. Ustalanie granic
5. Elastyczne formy pracy
6. Samoopieka i odpoczynek
7. Wsparcie i rozwiązywanie konfliktów
8. Indywidualne podejście do rozwoju
9. Podsumowanie i feedback

Informacje organizacyjne



Format

**Szkolenie
stacjonarne**



Liczba uczestników

18 osób



Czas trwania

2 godziny



Metoda

Warsztat



Zapisy i informacje

660 570 768