

KARTA INFORMACYJNA KURSU

Nazwa kursu/ warsztatu/ szkolenia	WLB (Work Life Balance): w poszukiwaniu harmonii między pracą i niepracą
Organizator (dane jednostki)	IFiS
Koordynator (imię, nazwisko, dane kontaktowe)	dr Paweł Walawender
Charakterystyka kursu	<p>Koncepcja work-life balance (WLB) rozwinęła się na przełomie lat 70. i 80. ubiegłego stulecia w Stanach Zjednoczonych i była reakcją na wzmożone zachowania pracowników polegające na zmniejszeniu zaangażowania, braku entuzjazmu oraz spadku wydajności pracy. Badacze doszli do wniosku, że wspomniane negatywne zachowania pracowników to wynik zakłócenia równowagi pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym. Szkolenie ma na celu poprawę sytuacji i ułatwienie pracownikom zachowania odpowiedniej harmonii (balansu) między życiem zawodowym i rodzinnym. Współistnienie obu obszarów pozwala bowiem osiągnąć lepsze efekty niż ograniczenie jednego z nich.</p> <p>Cele szczegółowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zdobyć wiedzę na temat skutecznych strategii w zakresie równowagi pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym - Zapoznanie uczestników ze sposobami unikania i neutralizacji stresorów - Poznanie metod zapobiegania wypaleniu zawodowemu - Zdobyć wiedzę na temat narzędzi WL-B
Dla kogo kurs jest przeznaczony	Przedstawiciele instytucji rynku pracy, kadra przedsiębiorstw (kierownicza i pracownicza), odbiorcy indywidualni
Czas trwania (liczba godzin)	8 x 45 min
Planowany termin rozpoczęcia zajęć	13 maja 2022 Godzina: 9:00-17:00 (wliczając przerwę obiadową)
Opłata za kurs	600zł

Dodatkowe informacje	-