



Work-life balance - jak zachować życiową równowagę

Cel szkolenia:

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności zarządzania sobą w czasie oraz wypracowania indywidualnych strategii równoważenia życia zawodowego i prywatnego, wspierających dobrostan i efektywność.

Wykładowca:

- **Natalia Zwierzchowska-pasjonatka pracy w ochronie zdrowia. Od ponad 15 lat realizuje się zawodowo w branży medycznej, gdzie z sukcesami pełniła funkcje managerskie i zarządcze obiektów medycznych oraz medical & wellness.**

Program:

- **Wprowadzenie i krótka historia powstania koncepcji work life balance**
- **Skutki braku równowagi między życiem zawodowym a osobistym**
- **Jak wyznaczać priorytety i skupiać swoje działania na tym, co najważniejsze?**
- **Czy multitasking się opłaca?**
- **Dobre nawyki w efektywności osobistej**

-

Podsumowanie i sesja Q&A

