

Munka és magánélet összeegyeztetése témájú Csoportfoglalkozás Tematika

A csoportfoglalkozás célja:

A résztvevők a csoportfoglalkozás során ismerhetik meg a munka és magánélet összeegyeztetésének különféle aspektusait, kulcskérdéseit, problémakörét. Képesse válnak a különféle szerepeik azonosítására, ezáltal tudatosan képesek gondolkodni az egyes helyzetekhez kötődő kötelezettségeikről és lehetőségeikről. Különféle gyakorlatokon keresztül megtanulják, hogyan lehet egyensúlyba hozni a munkavégzést a magánélettel.

1. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
- A munka és magánélet kapcsolódási pontjai - Személyiség és szerepek - Szerepütközések	Lelki-stresszkezelő

2. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
- Átváltás a szerepek között - Munka és család, barátok - A munka és a szabadidő	Lelki-stresszkezelő

3. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
- A munkahelyi stressz hatása a hétköznapi életben - Stresszkezelési technikák - Konfliktuskezelési technikák	Lelki-stresszkezelő

4. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
- A rugalmasság kulcsfontosságú tényezői - Lelki-mentális egyensúlyi állapotok - Esélyegyenlőségi szempontok a munkavállalásban	Lelki-stresszkezelő

5. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
- Az inaktivitás kezelése - Rekreáció-és egészségmegőrzés - Rekreációs technikák a hétköznapi életben	Lelki-stresszkezelő