

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. Képesé 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
<ul style="list-style-type: none"> A munka és magánélet kapcsolódási pontjai Személyiség és szerepek Szerepütközések 	Lelki-stresszkezelő

2. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> Átváltás a szerepek között Munka és család, barátok A munka és a szabadidő 	Lelki-stresszkezelő

3. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> A munkahelyi stressz hatása a hétköznapokban Stresszkezelési technikák Konfliktuskezelési technikák 	Lelki-stresszkezelő

4. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> A rugalmasság kulcs tényezői Lelki-mentális egyensúlyi állapotok Esélyegyenlőségi szempontok a munkavállalásban 	Lelki-stresszkezelő

5. alkalom	
Témák, fogalmak, folyamatok	Témakör, Tematikai egység
<ul style="list-style-type: none"> Az inaktivitás kezelése Rekreáció-és egészségmegőrzés Rekreációs technikák a hétköznapokban 	Lelki-stresszkezelő