



Projekt pn. *Doskonałość dydaktyczna uczelni*  
nr umowy MEiN/2022/DIR/1823

**Nazwa szkolenia:** Work life balance  
**Prowadząca szkolenie:** dr Jolanta Jaworska

- 1. Liczba godzin dydaktycznych – 5**
- 2. Liczba dni szkolenia – 1**
- 3. Maksymalna liczba osób w grupie – 10**
- 4. Forma zajęć: stacjonarna**
- 5. Miejsce odbywania szkolenia – Toruń**
- 6. Zakładane efekty uczenia się**

**a) wiedza**

- uczestnik pozna teorię dobrostanu psychicznego - *well-being*, obejmującego pięć ważnych elementów określanych skrótem PERMA (Martina Seligmana),
- uczestnik pozna zasady organizacji siebie w czasie uwzględniające role w jakich funkcjonuje,

**b) umiejętności**

- uczestnik potrafi planować swoje aktywności i stawiać cele,
- uczestnik potrafi funkcjonować w równowadze – work-life - uwzględniając swoje samopoczucie i zgodne z teorią PERMA,

**c) kompetencje społeczne**

- potrafi mówić o swoich potrzebach i dbać o ich zaspokojenie,
- potrafi budować satysfakcjonujące relacje w miejscu pracy i życiu osobistym.

**7. Opis szkolenia**

Szybki wzrost gospodarczy i związane z tym zmiany wprowadzane przez pracodawców sprawiają już od lat 70, że pracownicy w dużym stopniu mają zaburzone proporcje między życie prywatnym a zawodowym. Organizacja czasu, która skupiona jest na pracy, a także silny stres jeszcze bardziej przyczyniają się od zaburzenia harmonii między tymi obszarami. Work life balance (wlb), to koncepcja, która jest swoistą reakcją na to zaburzenie równowagi. U jej podstaw leży przekonanie, że dobre zarządzanie sobą w czasie, skupienie się na swoich wartościach i potrzebach, a także radzenie sobie z emocjami- pozwolą wrócić do w pełni satysfakcjonującego życia osobistego, a w miejscu pracy stworzą zaangażowanego, efektywnego i zadowolonego pracownika.

**8. Sposób weryfikacji zakładanych efektów uczenia się/warunki uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia:**

- zaplanowanie swoich aktywności tak, aby znalazł równowagę w obu sferach życia,
- aktywny udział w zajęciach.