**Ficha de formación**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título** | Condiciones operativas para una buena conciliación de la vida laboral y familiar |
| **Palabras clave (meta tag)** |  |
| **Proporcionado por** | CIT GmbH |
| **Idioma** | Español |
| **Área** | Comunicación digital y online |  |
| Compromiso de las personas y del equipo desde casa |  |
| Balance vida personal-laboral | x |
| Bienestar personal | x |
| “¿Cómo impulsar la productividad de tu equipo desde casa?” |  |
| Gestión remota de proyectos |  |
| Gestión Ágil por Objetivos        |  |
| Autoeficacia inteligente |  |
| Liderazgo y Motivación en la era del Smart Working |  |
| Teletrabajo: una selección de herramientas digitales para gestionar tu negocio |  |
| **Objetivos / Resultados de aprendizaje** |
| Cada persona dispone cada día de una cantidad limitada de tiempo y energía. Para crear un balance personal-laboral saludable, los recursos de tiempo y energía deben usarse de forma que ambas áreas estén equilibradas. Si alguien pone la mayor parte de su tiempo o energía en una sola de las áreas de su vida, entonces las otras sufrirán y quedarán estancadas.Esta herramienta formativa ayudará a empleadores y empleados a mejorar su conciliación laboral y familiar, dando consejos y ejercicios con herramientas de autoevaluación y listas de comprobación. |
| **Descripción** |
| La conciliación de la vida laboral y familiar es un concepto amplio que incluye una adecuada priorización entre la “vida laboral” (carrera y ambición) por un lado, y la “vida personal” (salud, satisfacción, ocio, familia y desarrollo espiritual) por el otro. Las medidas de conciliación de la vida laboral y familiar de una empresa se orientan a permitir tener un balance entre la vida profesional y las necesidades familiares, sociales, culturales o privadas. La autogestion y la gestión del tiempo, así como la priorización de los intereses, son responsabilidad de cada individuo. Sin embargo, la capacidad individual para planificarlo depende del horario de trabajo, la flexibilidad laboral, y otras condiciones del marco operativo. |
| **Contenido** |
| 1. Introducción* 1. Definición de conciliación de la vida laboral y familiar
	2. Ventajas e inconvenientes
1. Mejorando la conciliación de la vida laboral y familiar

2.1 Empleadores2.2 Empleados1. Consejos y ejercicios

3.1 Autoevaluación3.2 Estrategias3.3 Lista de comprobación1. Resumen
 |
| **Contenido por puntos** |
| * Definición de conciliación de la vida laboral y familiar
* Cómo mejorar la conciliación de la vida laboral y familiar
* Estrategias para mejorar la conciliación de la vida laboral y familiar
 |
| **5 entradas de glosario** |
| Conciliación de la vida laboral y familiar, bienestar personal, estrategias, listas de comprobación, empleados |
| **Bibliografía y referencias** |
| * <https://factorialhr.de/blog/work-life-balance/>
* <https://www.centerdevice.de/work-life-balance/>
* <https://www.personio.de/hr-lexikon/work-life-balance/>
* <https://www.lernen.net/artikel/work-life-balance-tipps-uebungen-1168/>
 |
| **5 preguntas de elección múltiple para autoevaluación**  |
| 1) ¿Qué es la conciliación de la vida laboral y familiar?2) Enumera 2 ventajas y 2 inconvenientes de los medios de conciliación de la vida laboral y familiar. 3) ¿Cómo podrías mejorar tu conciliación de la vida laboral y familiar en general? Enumera 2 posibilidades.4) Ejercicio: Escribe tus pensamientos sobre la pregunta “¿Cómo de satisfecho te encuentras con tu conciliación de la vida laboral y familiar?” 5) ¿Cómo podrías evitar las distracciones? |
| **Material relacionado** |  |
| **PPT relacionado** | 3\_Swiftsme\_Training\_Worklife Balance\_ES |
| **Enlace de referencia** |  |
| **Video en formato YouTube (si lo hay)** | https://www.youtube.com/watch?v=38smQvEyscQ |