**Fișă de studiu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titlu** | **Condiții operaționale pentru un bun echilibru între viața profesională și cea privată** | |
| **Cuvinte cheie (meta tag)** |  | |
| **Furnizat de** | CIT GmbH | |
| **Limba** | Engleză | |
| **Aria** | **Comunicare digitală și online** |  |
| **Implicarea echipei și angajaților de acasă** |  |
| **Echilibrul dintre viața profesională și cea privată** | x |
| **Bunăstarea personală** | x |
| **“Cum îmbunătățim productivitatea echipei lucrând de acasă?”** |  |
| **Management de proiect de la distanță** |  |
| **Management Agile după obiective** |  |
| **Auto-eficacitate smart** |  |
| **Leadership și motivație în era muncii inteligente** |  |
| **Telemunca: o selecție de instrumente digitale pentru managementul afacerii** |  |
| **Scopuri / obiective / rezultate ale învățării** | | |
| **Fiecare persoană are doar o cantitate limitată de timp și energie disponibilă în fiecare zi. Pentru a crea un echilibru sănătos între viața profesională și cea privată, resursele de timp și energie trebuie utilizate astfel încât ambele domenii să beneficieze. Dacă cineva își pune cea mai mare parte a timpului sau a energiei într-unul dintre domeniile vieții, atunci celălalt suferă și creșterea stagnează.**  **Acest instrument de formare ajută angajatorii și angajații să-și îmbunătățească echilibrul dintre viața profesională și cea privată, oferă sfaturi și exerciții cu instrumente de autoevaluare și liste de verificare.** | | |
| **Descriere** | | |
| **Echilibrul dintre viața profesională și cea privată este un concept larg, care include prioritizarea adecvată între "muncă" (ambiție și carieră), pe de o parte, și "viață" (sănătate, plăcere, timp liber, familie și dezvoltare spirituală) în cealaltă. Măsurile pentru asigurarea echilibrului dintre viața profesională și cea privată au scopul de a asigura armonia între activitatea profesionaă și nevoile familiale, sociale, culturale sau private.**  **Autogestionarea și managementul timpului, precum și prioritizarea intereselor, sunt responsabilitatea fiecărui individ. Cu toate acestea, capacitatea individului de a planifica depinde de posibilitatea de a planifica timpul de lucru, flexibilitatea timpului de lucru și alte condiții-cadru operaționale.** | | |
| **Conținuturi** | | |
| **1. Introducere**   * 1. **Definirea echilibrului dintre viața profesională și cea privată**   2. **Avantaje și dezavantajați**  1. **Îmbunătățirea echilibrului dintre viața profesională și cea privată**   **2.1 Angajatori**  **2.2 Angajați**   1. **Sfaturi și exerciții**   **3.1 Autoevaluarea**  **3.2 Strategii**  **3.3 Lista de verificare**   1. **Rezumat** | | |
| **Conținuturi – pe scurt** | | |
| 1. **Definirea echilibrului dintre viața profesională și cea privată** 2. **Cum să îmbunătățiți echilibrul dintre viața profesională și cea privată** 3. **Strategii de îmbunătățire a echilibrului dintre viața profesională și cea privată** | | |
| **5 termeni glosar** | | |
| **Echilibrul dintre viața profesională și cea privată, starea de bine personală, strategii, liste de verificare, angajați** | | |
| **Bibliografie și referințe ulterioare** | | |
| * <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 întrebări pentru auto-evaluare** | | |
| 1) Ce este echilibrul dintre viața profesională și cea privată  2)Enumerați 2 avantaje și două dezavantaje cu privile la metodele de asigurare a echilibrului dintre viața profesională și cea privată.  3) Cum poate fi îmbunătățit echilibrul dintre viața profesională și cea privată? Enumerați două posibilități.  4) Exercițiu: Notează-ți gândurile cu privire la întrebarea "Cât de mulțumit ești de echilibrul dintre viața profesională și cea privată?"  5) Cum pot fi evitate distragerile. | | |
| **Material conex** |  | |
| **PPT conex** | 3\_Swiftsme\_Training\_Worklife Balance\_RO | |
| **Link referință** |  | |
| **Video în format YouTube** | https://www.youtube.com/watch?v=38smQvEyscQ | |