

«Как сбалансировать работу и личную жизнь»

Коучинг в группе

- ☞ *Сколько времени вы уделяете тому, что действительно важно в Вашей жизни?*
- ☞ *Вы умеете оставлять свою работу на работе? А домашние проблемы дома?*
- ☞ *Карьера вытягивает из вас все силы? Не остается времени на семью?*
- ☞ *Чем вы жертвуете ради семьи?*
- ☞ *Что для Вас стресс?*
- ☞ *У вас есть личное время и пространство «только для себя»?*

На эти и другие вопросы будем искать ответы вместе на коучинге этой тематической группы.

Цель занятия: научиться управлять своей жизнью, сохраняя баланс важных сфер: работа, дом, личное время и пространство

Формат встречи:

Групповой коучинг в мини группе.

На занятии используются групповые и индивидуальные задания

В результате занятия Вы сможете:

- ✂ осознать, насколько сбалансирована Ваша жизнь
- ✂ увидеть, где работа и семейная жизнь конфликтуют друг с другом, и разрешать этот конфликт
- ✂ обучиться техникам снижения рабочего стресса
- ✂ определять жизненные приоритеты на основе именно своих ценностей

Занятие будет полезно для Вас, если:

- ☞ Вам нелегко определить приоритетность важных и срочных дел на работе и дома
- ☞ Вы много успеваете, но не испытываете удовлетворения, т.к. какая-то часть Вашей жизни страдает
- ☞ Вы испытываете серьезный стресс от дисбаланса между работой и личной жизнью, но не знаете, как выйти из «замкнутого круга».

Почему коучинг группы?

Методы Группового коучинга позволяют двигаться к своей цели через осознание, намного быстрее, чем в реальной жизни. Ведь осознание некоторых вещей иногда приходит к нам только с годами.

Контакты и запись: + 7 903 272 24 33, smg@s-m-g.ru. www.s-m-g.ru