



Управление на баланса между работа и личен живот

Намирането на баланс между работата и личния живот в днешно време се превръща във все по-трудна задача за много хора. Ако и Вие сте осъзнали, че балансът Ви се изплъзва, че губите контрол и животът Ви е изпълнен с непоносим стрес заедно с всичките му вредни последици, не се примирявайте. Можете да поемете контрол и да намерите време и сили за нещата, които са най-важни за Вас. Присъединете се към нас, за да:

- Научите защо балансът между работа и личен живот е толкова важен
- Разберете кои са причините и последствията от липсата на баланс
- Намерите нови начини за планиране и организиране на задълженията
- Увлаете нови методи за справяне със стреса
- Разработите личен план за действие

Лектор: Таня Бриклер, Apeiron Academy

Има пет-годишен опит в Psychological Associates, Inc. - организация, която се занимава с консултиране в областта на човешките ресурси и организационното развитие в Сейнт Луис, щата Мисури в САЩ. В работата си тя се е занимавала с психологическо тестване и с участие в различни консултантски проекти в сферите на подбора, оценката и развитието на персонала, както и в областта на стратегическото планиране и анализа на данни.

Сертифицирана е от компанията да води три-дневен тренинг за подобряване на лидерските умения. Има и две-годишен опит в кариерното консултиране на студенти. Завършила е специалност Индустриално-Организационна Психология в Southern Illinois University, Edwardsville.

Времетраене : един ден

Място на провеждане : бул. Дондуков 47, партер, Бизнес сграда