



3.3.3. Praktické cvičenia - pracovné listy

Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

1. Pracovný list – Posúdenie situácie

Posúdenie súčasnej situácie

- Ako ste v súčasnosti spokojný s rovnováhou medzi vaším pracovným a súkromným životom? Ohodnoťte na stupnici od 1 do 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- S akým stupňom rovnováhy by ste boli spokojní v súčasnej etape svojho života? Ohodnoťte na stupnici od 1 do 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Pracovný list – Hodnoty

Základné osobné hodnoty

- Aké sú vaše najdôležitejšie hodnoty v oblasti pracovného a súkromného života? Uvedte najdôležitejšie 3 hodnoty v oboch oblastiach.

- Do akej miery odráža váš súčasný život tieto základné hodnoty?

3. Pracovný list – Dosiahnutie rovnováhy

Čo vám pomáha zosúladiť svoje úlohy a hodnoty?

- Sebapoznanie
- Sebadôvera
- Poznanie vlastných silných stránok
- Schopnosť povedať nie
- Uvedomenie si a zmena vzorových rolí prevzatých od iných
- Čas pre seba
- Pomocníci