



3.3.3. Exerciții practice – fișe de lucru

Echilibru între muncă și viața privată, utilizarea eficientă a timpului liber

1. Fișă de lucru – Conștientizarea situației

Evaluarea situației actuale

- Cât de mulțumit ești de echilibrul dintre viața profesională și cea privată din viața ta actuală? Notați pe o scară de la 1 la 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Cu ce nivel de echilibru ai fi mulțumit în faza ta actuală a vieții? Notați pe o scară de la 1 la 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Fișă de lucru - Valori

Valori personale de bază

- Care sunt cele mai importante valori de bază pentru tine în domeniul muncii și al vieții private? Enumerați cele mai importante 3-3 valori!
- În ce măsură viața ta actuală reflectă valorile de bază enumerate?

3. Fișă de lucru - Crearea unui echilibru

Ce mă ajută să-mi alinez rolurile și valorile?

- Cunoașterea de sine
- Încrederea de sine
- Cunoașterea punctelor forte
- Capacitatea de a spune NU
- Conștientizarea și suprascrierea modelelor luate de la alții
- Timpul alocat pentru mine însumi
- Rețea de sprijin