



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



	Nr projektu	FERS.01.05-IP.08-0559/23
	Tytuł projektu	AKADEMIA POLITECHNIKI BYDGOSKIEJ- kompleksowy program podnoszenia kompetencji i kwalifikacji osób dorosłych na terenie województwa kujawsko-pomorskiego
	Beneficjent:	Politechnika Bydgoska im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich

Work-life balance/work-life integration

- Work-life balance – wprowadzenie i skąd się wziął temat?
- Rola kadry menedżerskiej w kształtowaniu wizji zdrowia i zrównoważonej efektywności.
- Weryfikacja naturalnego rytmu dnia: analiza własna – diagram, wpływ otoczenia na nienaturalne zmiany w planie, podejście japońskie – kultura odpoczynku w pracy, kultura organizacji kreatywnych – jak wyzwalać potencjał ludzi i poczucie odpowiedzialności?
- Moje sterowniki – rozpoznanie co kształtuje mój temperament i podejście do celu.
- Metody zarządzania sobą w czasie – co stosujemy, a co wymaga ponownej weryfikacji?
- Zabawa umysłowa – jak optymalnie zarządzić zadaniem.
- Metody mindfulness i trening zen zastosowane do lepszego zarządzania pamięcią w czasie rzeczywistym.
- Energia życiowa a energia dnia.
- Zmiana nawyków – plan działań pro-życiowych.
- Nasze centrum – a niezaspokojone potrzeby.
- Techniki i praktyki zdrowia umysłowo-fizycznego.
- Techniki dalekowschodnie, a nowości świata zachodu.
- 5 minut treningu dla mojego umysłu każdego dnia – dlaczego tak trudno dotrzymać sobie to postanowienie?
- Szybkość działania, a trening uważności – czy reakcja może być błyskawiczna?
- Kiedy możemy działać spontanicznie i szybko, a kiedy potrzebujemy rozwagi i czasu?
- Praktyka własna.
- Rozwijanie umiejętności koncentracji i budowania silnej samooceny.