



# Work-Life Regeneration

## Webinar 2 ore

Dedicato a tutte le persone che stanno cercando un equilibrio tra priorità personali e professionali nel tempo dello SmartWorking “forzato”.

Questo Webinar, facilitato da un RISE UP Trainer, consente di riflettere su tre dimensioni dello scenario attuale:

- ✓ DIMENSIONE DEL LAVORO: stiamo facendo qualcosa di veramente Smart o qualcosa di semplicemente Remote?
- ✓ DIMENSIONE DEL TEMPO: ne siamo padroni o vittime?
- ✓ DIMENSIONE DELLA SOLITUDINE: un’utile pausa di riflessione o un senso di isolamento difficile da gestire?

---

## Webinar 4 ore

Agli obiettivi e contenuti del Webinar di 2 ore, si aggiunge la possibilità di rivisitare tre competenze chiave nello scenario attuale:

- ✓ ACCOUNTABILITY: assumersi la responsabilità delle proprie decisioni, agire in modo coerente, farsi carico delle conseguenze delle proprie azioni.
- ✓ TIME MANAGEMENT: comprendere il proprio rapporto con il tempo e migliorarne la qualità.
- ✓ INTELLIGENZA EMOTIVA: pensare alle emozioni come a informazioni preziose, che ci collegano alle situazioni vissute molto prima che lo faccia il nostro pensiero.

---

## Webinar 8 ore

Agli obiettivi e contenuti del Webinar di 4 ore, si aggiunge la possibilità di ricercare e condividere modalità per un migliore equilibrio tra vita e lavoro:

- ✓ CONDIZIONI METEOROLOGICHE: condividere le diverse esperienze personali di SmartWorking “forzato” e creare una check list dei venti favorevoli e dei venti contrari.
- ✓ PIANO DI VOLO: definire il proprio piano di azione personale per creare un “nuovo equilibrio”

