

## Munka és magánélet összeegyeztetése témájú Csoportfoglalkozás Tematika

### A csoportfoglalkozás célja:

A résztvevők a csoportfoglalkozás során ismerhetik meg a munka és magánélet összeegyeztetésének különféle aspektusait, kulcskérdéseit, problémakörét. Képesé válnak a különféle szerepeik azonosítására, ezáltal tudatosan képesek gondolkodni az egyes helyzetekhez kötődő kötelezettségeikről és lehetőségeikről. Különféle gyakorlatokon keresztül megtanulják, hogyan lehet egyensúlyba hozni a munkavégzést a magánélettel.

<b>1. alkalom</b>	
<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>A munka és magánélet kapcsolódási pontjai</li> <li>Személyiség és szerepek</li> <li>Szerepütközések</li> </ul>	Lelki-stresszkezelő

<b>2. alkalom</b>	
<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Átváltás a szerepek között</li> <li>Munka és család, barátok</li> <li>A munka és a szabadidő</li> </ul>	Lelki-stresszkezelő

<b>3. alkalom</b>	
<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>A munkahelyi stressz hatása a hétköznapokban</li> <li>Stresszkezelési technikák</li> <li>Konfliktuskezelési technikák</li> </ul>	Lelki-stresszkezelő

<b>4. alkalom</b>	
<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>A rugalmasság kulcstényezői</li> <li>Lelki-mentális egyensúlyi állapotok</li> <li>Esélyegyenlőségi szempontok a munkavállalásban</li> </ul>	Lelki-stresszkezelő

<b>5. alkalom</b>	
<b>Témák, fogalmak, folyamatok</b>	<b>Témakör, Tematikai egység</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Az inaktivitás kezelése</li> <li>Rekreáció-és egészségmegőrzés</li> <li>Rekreációs technikák a hétköznapokban</li> </ul>	Lelki-stresszkezelő