

MENTORÁLÁSI FELADAT JAVASLAT

AZ ONLINE MENTORÁLÁSI TÉRBEN

Utasítás: ez a gyakorlat csak javaslat egy lehetséges mentorálásra. Ha a feladat a lenti formájában nem felel meg az Önök céljainak vagy helyzetének, kérjük, bátran módosítsák a feladatot úgy, hogy illeszkedjen az Önök mentorálási igényéhez.

A megbízás címe	Hogyan érhetjük el a munka és a magánélet jobb egyensúlyát?
Főkategória	ún. Soft skill
Alkategória	a többgenerációs munkaerő bevonása
Kulcsszavak	munka és magánélet egyensúlya, tervezés, szervezés, öngondoskodás, legjobb gyakorlatok
Fejlesztési terület	A fejlődési terület középpontjában a munka és a magánélet közötti egészséges határok megteremtése, a rugalmasság növelése és a prioritások meghatározása áll. A munka és a magánélet jobb egyensúlya akkor érhető el, ha a fizikai és mentális jólét megvalósul, az általános boldogságérzet javul, és az élet személyes és szakmai területei harmóniába kerülnek egymással.
A gyakorlati feladat rövid leírása	A feladat a személyes és szakmai fejlődés előmozdítására összpontosít; a munka és a magánélet egyensúlyának megteremtésére irányuló stratégiákat adunk meg, és ösztönözzük azok végrehajtását.
A gyakorlati feladatnak a következő készségek fejlesztését és alkalmazását kell elősegítenie:	• A tervezés szokássá tétele • Határok és prioritások kijelölése • A delegálás elsajátítása • A szervezési készségek és a rugalmasság fejlesztése • Saját szükségleteink kommunikálása
A gyakorlati feladatnak a következő ismeretek továbbfejlesztését és alkalmazását kell elősegítenie:	• A magánélet és a szakmai élet összehangolása • Szervezeti és kommunikációs stratégiák • Termelékenységi technikák • Időgazdálkodás • Önfejlesztés
Feladatleírás	A résztvevők háromfős csoportokban dolgoznak. A feladat 4 lépésben zajlik: 1. A résztvevők megosztják egymással tapasztalataikat a magánélet és a szakmai élet összehangolásával kapcsolatban, és meghatározzák a legjobb gyakorlatokat és a fejlesztendő területeket. 2. A résztvevők kiválasztják a megosztott legjobb gyakorlatokat, valamint a munka és magánélet egyensúlyának javítását célzó technikákat, és vállalják, hogy két héten keresztül naponta alkalmazzák azokat. 3. A résztvevők naponta feljegyzik a magán- és szakmai életükben bevezetett új szokásokat 4. A második alkalom során a résztvevők megismétlik az 1. lépést, és elmesélik egymásnak az eredményeiket
Felhasználandó anyagok	Napló az új szokások rögzítésére
Ajánlott időbeosztás	2, egyenként 1 órás alkalom, két hét különbséggel



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

