

PRÍKLAD MENTORINGOVÉHO ZADANIA

DOSTUPNÝ V ONLINE MENTORINGOVOM PRIESTORE

Inštrukcia: Toto cvičenie je len návrh na možné mentoringové stretnutie. Ak pre vašu situáciu alebo ciele nie je vhodné, neváhajte ho upraviť tak, aby vyhovovalo vašim potrebám v oblasti mentoringu.

Názov zadania	Ako dosiahnuť lepšiu rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom
Kategória	Mäkké zručnosti
Podkategória	Zapojenie viacgeneračnej pracovnej sily
Kľúčové slová	Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom, plánovanie, organizácia, starostlivosť o seba, osvedčené postupy
Oblasť rozvoja	Oblasť rozvoja sa zameriava na vytváranie zdravých hraníc medzi pracovným a osobným životom, rozvoj flexibility a stanovenie priorít. Lepšia rovnováha medzi pracovným a súkromným životom sa dosiahne vtedy, keď sa dosiahne fyzická a duševná pohoda, zlepši sa celková spokojnosť a osobná aj pracovná oblasť života sú v súlade.
Zhrnutie praktického zadania	Zadanie je zamerané na podporu osobného a profesionálneho rozvoja; Poskytujú sa stratégie na dosiahnutie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom a podporuje sa ich implementácia.
Praktické zadanie by malo umožniť rozvíjať a uplatňovať zručnosti v:	-Plánovanie ako zvyk -Stanovenie hraníc a priorít -Naučiť sa delegovať -Zlepšenie organizačných zručností, ako aj flexibility - Vyjadrovanie svojich potrieb
Praktické zadanie by malo umožniť ďalší rozvoj a uplatnenie vedomostí o:	-Zosúladenie osobného a pracovného života -Organizačné a komunikačné stratégie -Techniky produktivity -Riadenie času - Sebazdokonaľovanie
Popis úlohy	Účastníci pracujú v trojčlenných skupinách. Úloha prebieha v 4 krokoch: 1. Účastníci sa podelia o svoje skúsenosti so zosúladením osobného a pracovného života a určia osvedčené postupy a oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť 2. Účastníci si vyberú z najlepších postupov, o ktoré sa podelili, ako aj z techník zameraných na zlepšenie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom a zaviazu sa, že ich budú denne uplatňovať počas dvoch týždňov 3. Každý deň si zaznamenávajú nové návyky, ktoré zaviedli do svojho osobného aj pracovného života 4. Počas druhého stretnutia účastníci zopakujú krok 1 a podelia sa o dosiahnuté zlepšenia
Materiály, ktoré sa majú použiť	Denník na zaznamenávanie nových návykov
Odporúčaný čas	2 sedenia po 1 hodine v rozmedzí dvoch týždňov



Toto dielo podlieha licencií [Creative Commons Uvedenie autora-Nekomerčné použitie 4.0 Medzinárodná licencia.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

