

Primo seminario: Life-Balance

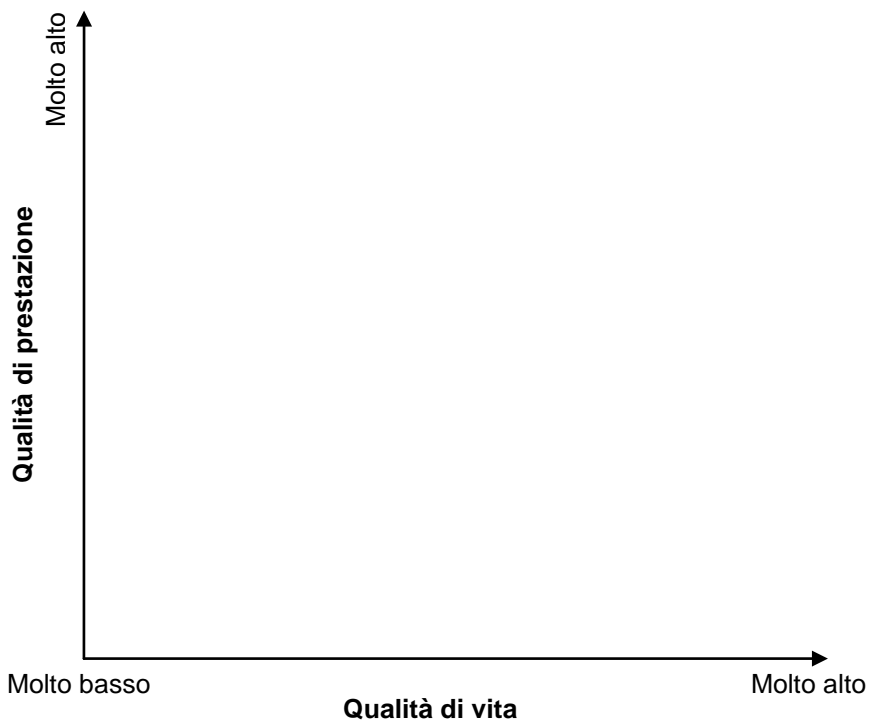
Obiettivo: sensibilizzare al tema «equilibrio di vita» e riflessione sulla propria situazione attuale.

Inserendo un puntino nel grafico indica dove si trova attualmente l'area di conflitto fra la qualità della prestazione e la qualità di vita.

Qualità della prestazione significa: l'uso di energia per fornire un'elevata prestazione (nel senso di lavoro)

Qualità di vita significa: l'uso di energia per trovare un equilibrio al di fuori del contesto lavorativo (ambito fisico, sociale e spirituale)

Inserendo un secondo punto indica dove vorresti trovarti a lungo termine. Rifletti:



Esiste una differenza fra la situazione ideale e quella attuale?

sì no

Se sì: Quali sono le cause?

Cosa potresti fare, a lungo termine, per avvicinarti al punto ideale?

Se no: quali sono gli ingredienti che ti assicurano il successo?

Discutine con gli altri. La discussione ti permette di trovare altre idee?

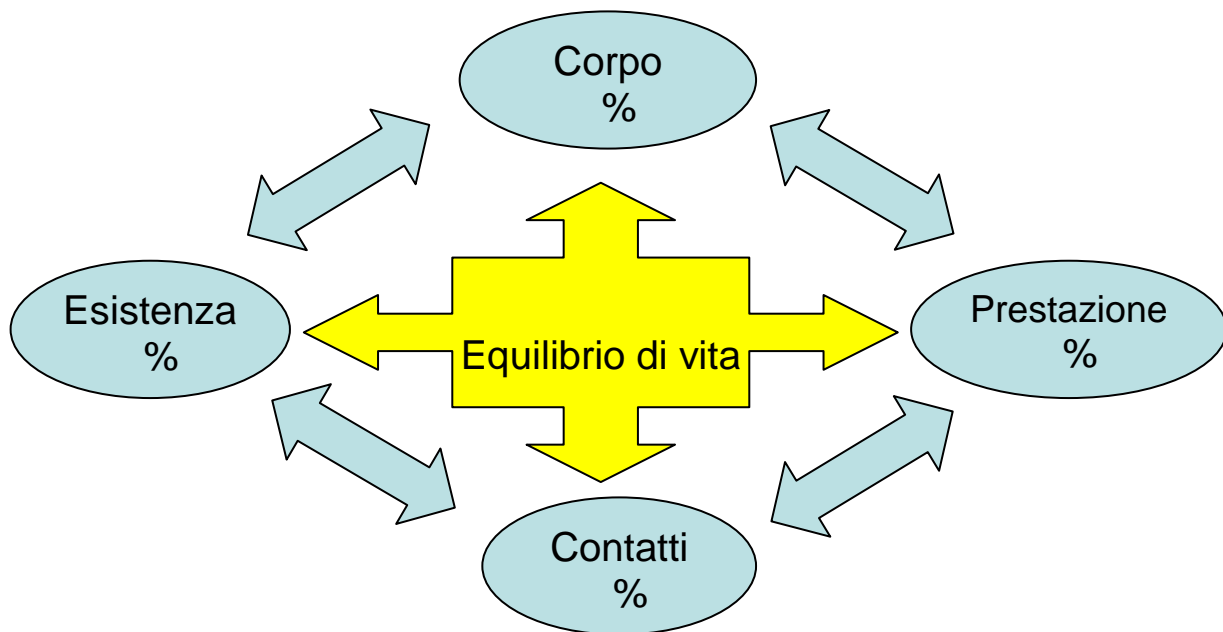
Equilibrio di vita personale (secondo Seiwert (2002), Lifetime Management, Offenbach): Gabal)

Supponiamo che la somma di tutti e quattro gli ambiti di cui è composta la vita ammonti a 100%.
Angenommen die Summe aller vier Lebensbereiche beträgt 100 Prozent. Pensa alla tua attuale vita.

Quale percentuale del tuo tempo attivo (periodo in cui non si dorme), della tua energia e delle tue priorità consacrare

- **alla vita professionale e alla prestazione?**
- **al fisico e alla salute?**
- **ai contatti e alle relazioni private?**
- **alle questioni esistenziali e al futuro** (sviluppo personale)?

Suddividi il 100% nel modo più spontaneo possibile e rapido nei quattro ambiti di cui è composta la vita.



Quali percentuali dovrebbe contenere lo schema per ottenere la tua variante ottimale?

Quali interventi sono necessarie per raggiungere questo risultato?

Discuti del tuo equilibrio di vita personale eventualmente anche con persone che influiscono sulla tua vita. Queste persone possono aiutarti a cambiarlo?