

MODULO 5

GESTIONE CREATIVA DELLA VITA



Risultati di apprendimento

- Le partecipanti otterranno le conoscenze per valutare e capire se le aree della loro vita sono equilibrate e per aiutare a raggiungere un equilibrio tra lavoro e vita privata.
- Saranno inoltre in grado di utilizzare le tecniche di gestione del tempo e di definizione degli obiettivi per una gestione più efficiente della loro vita.

Durata totale

- 2 ore di attività di gruppo in presenza o online
- 1 ora di autoapprendimento
- Attività di 3 ore per i compiti a casa

Istruzioni per facilitatrici/facilitatori

Facilitatrici/facilitatori e partecipanti potranno servirsi dei materiali forniti per le attività di gruppo.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.