**KŪRYBIŠKAS PROBLEMŲ SPRENDIMAS**

**PRAKTINĖ UŽDUOTIS**

**Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra**

Užduoties **tikslas:** padėti jums nustatyti sritis, į kurias galite sutelkti pastangas, kad pasiektumėte geresnę pusiausvyrą!

**Užduotis**. Sukurkite vaizdinį veiksnių, darančių įtaką jūsų darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrai, žemėlapį (minčių žemėlapį) ir išnagrinėkite praktinius būdus, kaip ją pagerinti.

**Instrukcijos**

1. Popieriaus lapo viduryje (arba naudodamiesi skaitmenine priemone) užrašykite "Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra".

2. Nubrėžkite iš centro išsišakojančias linijas ir kiekvieną iš jų pažymėkite pagrindinėmis sritimis, kurios turi įtakos darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrai (pvz., laiko valdymas, sveikata, šeima, laisvalaikis).

3. Kiekvienoje pagrindinėje srityje sukurkite poskyrius, kuriuose būtų nurodytos konkrečios idėjos ar veiksmai, kurių galite imtis.

*Pavyzdžiui:*

* Skiltyje "Laiko valdymas" gali būti tokie skyriai kaip "Nustatyti ribas", "Deleguoti užduotis" arba "Naudoti dienotvarkę".
* Skiltyje "Sveikata" galite parašyti "Mankšta", "Sveika mityba" arba "Meditacija".

***Savo idėjas galite rašyti čia arba naudotis internetine priemone***