**KREATYWNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW**

**ZADANIE PRAKTYCZNE**

**Równowaga między pracą a życiem prywatnym**

**Cel zadania:** pomoc w zidentyfikowaniu obszarów, na których można skoncentrować wysiłki w celu uzyskania lepszej równowagi!

**Zadanie**. Wygeneruj wizualną reprezentację (mapę myśli) czynników wpływających na równowagę między życiem zawodowym a prywatnym i zbadaj praktyczne sposoby jej poprawy.

**Instrukcje**

1. Na środku kartki papieru (lub za pomocą narzędzia cyfrowego) napisz "Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym".

2. Narysuj linie rozgałęziające się od środka i oznacz każdą z nich kluczowymi obszarami, które mają wpływ na równowagę między życiem zawodowym a prywatnym (np. zarządzanie czasem, zdrowie, rodzina, czas wolny).

3. Z każdego kluczowego obszaru utwórz podrozdziały z konkretnymi pomysłami lub działaniami, które możesz podjąć.

*Na przykład:*

* W ramach zarządzania czasem możesz mieć podrozdziały, takie jak "Wyznacz granice", "Deleguj zadania" lub "Korzystaj z codziennego planera".
* W sekcji "Zdrowie" możesz wpisać "Ćwiczenia", "Zdrowe odżywianie" lub "Medytacja".

***Możesz napisać swoje pomysły tutaj lub skorzystać z narzędzia online***