



## Work Life Balance

Öka förståelsen för vad som skapar balans i livet, mellan arbete och fritid. Du får en verktygslåda med strategier och praktiska verktyg, som du kan använda direkt. Du får motivation till att påverka din situation, du mår bättre och din stressnivå sjunker.

TENTIO har delat in verktygen i sex nycklar för att skapa balans. Att bidra genom att fokusera på dina talanger, förbättra din självbild, att ta pauser, hantera din tid, mindfulness och kommunikation. Genom praktiska övningar, enskilt och i grupp får du nya strategier och du får testa på olika verktyg för att kunna påverka din

situation. Diskussioner, utvärderingar hjälper dig att komma fram till vad du behöver göra för att få en bättre balans och mindre av den stressen som du mår dåligt av. Workshopen avslutas med att du skriver ett kontrakt med dig själv, på förändringar som du ska börja jobba med.

### Lär dig mer om Work Life Balance!

**Lena Roos**

070-4559830

lena.roos@tentio.se