**Balans rodzina – praca /** materiały dla uczestnika

**Oceń samego siebie – 1 nigdy, 2 czasem, 3 różnie, 4 często, 5 zawsze**

|  |  |
| --- | --- |
| Stale przedkładam zarabianie nad budowanie rodziny |  |
| Ustalam limity mojej gotowości pracy w nadgodzinach |  |
| Stale jestem pobudzony do pracy zawodowej |  |
| Wybrałbym ponownie tę samą pracę gdybym mógł |  |
| Spełniam się w pracy |  |

**Po czym poznam mój status równowagi rodzina / praca?**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jakie są oznaki zachowania równowagi?** | **Jakie są objawy braku równowagi?** |
|  |  |

**Co pomaga co przeszkadza w zachowaniu równowagi rodzina / praca?**

|  |  |
| --- | --- |
| **W zachowaniu równowagi pomaga:** | **W zachowaniu równowagi przeszkadza?** |
|  |  |

**Mój Tato-Plan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Start** | **Stop** | **Kontynuacja** |
|  |  |  |