



Equilibrio entre vida personal y trabajo

Uno de los mayores retos a los que se enfrenta el trabajador es el de compaginar de forma coherente, objetiva y eficaz su vida personal con el trabajo.

El trabajador debe tener claros sus objetivos personales, pero no es una tarea fácil.

¿Qué aprenderás?

- A clarificar el compromiso con la empresa de forma que puedas compaginarlo con tu vida personal.
- A definir de forma clara los objetivos personales.
- A valorar los beneficios de compaginar vida personal y trabajo de forma eficaz.

Contenidos del curso

1. Un primer acercamiento
2. Contexto
3. La planificación personal
4. Cómo conciliar el trabajo y la vida personal

5. Actividades

Método de entrega: learningCloud sprint, SCORM, xAPI

Desarrollado por: Universidad de Deusto

Temática: Desarrollo personal, Negocios

Duración: 40 minutos

Licencia: annual

Idiomas: es