



WORK-LIFE BALANCE

18 Maggio 2026 orario 09:00-13:00; 31 Dicembre 2026 orario 12:00-13:00

OBIETTIVI	• Aumentare la consapevolezza di valori, priorità ed equilibrio personale • Gestire il tempo in modo più efficace e utilizzare la delega con maggiore intenzionalità • Rendere il lavoro più significativo attraverso sense making e job crafting • Sostenere benessere personale, motivazione e uso equilibrato dello smart working
PREREQUISITI	--
DESTINATARI	Personale Tecnico Amministrativo UNIFI
ENTE ORGANIZZATORE	Università di Firenze
ENTE EROGATORE	FORMAZIONE
LUOGO	Formazione a distanza in piattaforma E-learning
REFERENTE ORGANIZZATIVO	Formazione
DOCENTI	Docenti Challenge Network
DATA INIZIO	16/05/2026
DATA FINE	31/12/2026
DURATA IN ORE	1
SCADENZA PRENOTAZIONI	16/05/2026
MAX PARTECIPANTI	1650



PROGRAMMA

1. Il corso è strutturato nei seguenti moduli:
- 2.
3. 1. Che cos'è il work-life balance: priorità, valori e gestione del tempo
4. 2. Strumenti pratici per organizzare attività, urgenze e delega
5. 3. Soddisfazione professionale, senso del lavoro e job crafting
6. 4. Benessere personale, leve motivazionali e prevenzione del workaholism