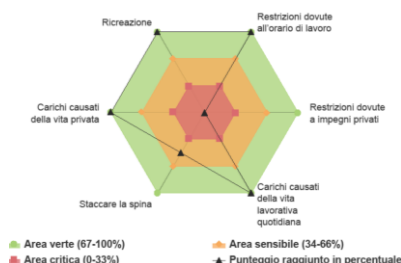




Specchio di equilibrio

Autovalutazione, suggerimenti e consigli per un sano equilibrio



Un sano equilibrio è una risorsa essenziale per rimanere in salute. Bilanciare i vari ambiti della vita per raggiungere un equilibrio sano è una delle sfide principali del nostro tempo. La relazione desiderata tra gli ambiti della vita (Balance della vita) cambia in base alle esigenze e ai bisogni delle fasi della vita. Un regolare esame del proprio equilibrio aiuta a vivere secondo le priorità personali.

Il «specchio di equilibrio» è uno strumento adatto che invita a esaminare il proprio equilibrio attraverso un questionario online. La valutazione risultante e le domande di riflessione mirate favoriscono la comprensione della possibile insorgenza di un disequilibrio. Numerosi consigli e spunti di riflessione aiutano a (ri)armonizzare gli ambiti della vita tra loro.



Destinazione

- I partecipanti
- sono consapevoli dell'attuale equilibrio delle loro aree di vita.
- hanno ricevuto consigli concreti su come migliorarli.



Gruppo target

- Adatto a tutte le persone occupate



Contenuto

- Sondaggio scritto (online) sulle varie dimensioni dell'equilibrio tra vita e sfera privata
- Feedback individuale sulla valutazione in corso (diagramma a ragno)
- Domande di riflessione approfondite e consigli pratici sui campi d'azione individuati
- Supporto per il passaggio alla vita quotidiana



Benefici

- Migliore comprensione dell'equilibrio del proprio dominio di vita
- Idee concrete per migliorare l'equilibrio personale grazie a feedback individuali e domande di riflessione



Forma e durata

- Controllo online
- 5 minuti per rispondere alle domande, 10 minuti per elaborare la valutazione e i suggerimenti.



Possibili applicazioni

Lo «specchio dell'equilibrio» può essere utilizzato bene:

- come preparazione per un workshop o di una presentazione sul tema «equilibrio».
- come punto di ingresso per il coaching individuale.
- Nel contesto di una campagna sulla salute mentale.
- Per valutare l'equilibrio dei vari ambiti della vita in un dipartimento/organizzazione.