

Work & Life Balance

CHECKLIST

Upitnik za samoprocenu Vašeg mentalnog i emotivnog stanja.

Označite izjavu koja se odnosi na Vas.

- Posao mi se razvuče od jutra do sutra, više radim nego ranije.
- Osećam se bezvoljno i bez energije da započnem stvari.
- Imam osećaj da se previše „razvlačim“ po kući.
- Više se brinem nego ranije, ne samo oko zdravlja.
- San mi je poremećen i umorniji/a sam nego inače.
- Izgubio/la sam neke zdrave navike koja sam imao/la.
- Jedem češće nego ranije, i kada nisam gladan/a.
- Nedostaje mi da idem u pozorište, bioskop, šoping, teretanu, kafanu, koncerte...
- Najveći deo dana provodim u trenerci ili pidžami i to mi smeta.
- Veliki broj dana ne vidim nikog osim ukućana.
- Nedostaje mi kafenisanje sa prijateljima i druženje sa dragim ljudima.

Work & Life Balance

ODGOVORI

Broj označenih izjava:

Ukoliko je veći od 6, to je dobar znak za Vas da postoji mesto za rad.

Na prvi pogled primećujem da mi je u ovom trenutku najpotrebnije da:

Jedna stvar koju već danas mogu da uradim i kreiram bolji dan za sebe je:



Kada osvestite ove stvari i poklonite im malo Vaše pažnje, Vi ćete znati šta Vam je u ovom trenutku potrebno.

Mi smo tu da Vas podržimo i za Vas smo kreirali trening koji će Vam pomoći da dan po dan uspostavite kontrolu u onim oblastima gde Vam je to potrebno i povratite balans, entuzijazam i fokus.

Više o treningu saznajte ovde: [Work&Life Balance](#)