

CONVEGNO DI STUDIO E APPROFONDIMENTO

Conciliazione

CASAVITALAVORO

Una questione di salute, sicurezza e benessere

LA RUOTA DELLA VITA FRA EQUILIBRIO ED EQUILIBRISMI

Relatore: Paola Favarano

MILANO, giovedì 8 marzo 2018 - dalle ore 14.30 alle ore 17.30



#SOFIA8MARZO 2016- 2017

AIFOS Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro
Comitato Donne AIFOS
SOFIA
Fondazione Vilano
INAIL
DIREZIONE REGIONALE LOMBARDIA



L'altra metà del lavoro
Donne tra vita, salute e sicurezza

8 marzo 2016
dalle ore 14.30 alle ore 17.30
Milano - Centro Congressi "Le Stelline"
Corso Magenta, 61

Partners: ANMIL, CIP, PUNTO SICURO, AMBIENTE SICUREZZA

Allegia Partner: ANMIL, CIP, PUNTO SICURO, AMBIENTE SICUREZZA

AIFOS Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro
Comitato Donne AIFOS
SOFIA

Mangia Lavora Cura
Alimentazione e salute della donna

Convegno di studio e approfondimento



Mercoledì 8 marzo 2017 dalle ore 14.30 alle ore 17.30
Milano c/o centro congressi Le Stelline
C.so Magenta, 61

Partners: ANMIL, CIP, PUNTO SICURO, AMBIENTE SICUREZZA

Allegia Partner: ANMIL, CIP, PUNTO SICURO, AMBIENTE SICUREZZA

CONCILIARE

Def. Mettere d'accordo cose tra loro in
«contrasto»

- ✓ Lavorare - Avere Tempo Libero
- ✓ Maternità - Carriera
- ✓ Curare la famiglia - Curare sé stessi
- ✓ Risparmiare - Avere una vita sociale

...
LA RUOTÀ DELLA VITA FRA EQUILIBRIO ED EQUILIBRISMI



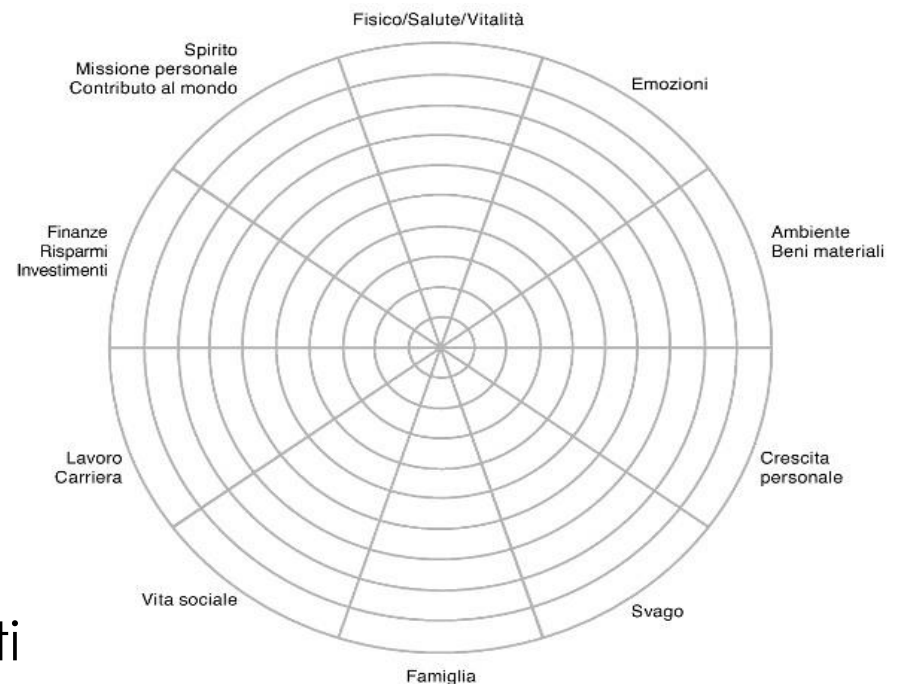
L'esercizio della **Ruota della Vita** consiste nell'autovalutazione di alcuni ambiti importanti della vita.

Per capire se stiamo riuscendo ad **equilibrare** diversi aspetti, che ci possono permettere di essere soddisfatti nel nostro quotidiano.



Ogni spicchio del della **RUOTA DELLA VITA** rappresenta un aspetto particolare della tua esistenza:

- Fisico/Salute/Vitalità
- Emozioni
- Ambiente/Beni materiali
- Crescita personale
- Svago
- Famiglia
- Vita sociale
- Lavoro/Carriera
- Finanze/Risparmi/Investimenti
- Spirito/Missione personale/Contributo al mondo



UN ESEMPIO DI RUOTA DELLA VITA COMPILATA

