

# Le proprie strategie di conciliazione vita lavoro

Coaching individuale  
Cod. 1533/10841312-080/646/DEC/25

**03 giugno e 03 luglio 2026 ore 14.00-18.00**

## Programma

Attraverso sessioni individuali, il coach supporterà il partecipante a:

- Identificare i propri valori e priorità: comprendere cosa è realmente importante nella propria vita, sia lavorativa che privata.
- Analizzare la situazione attuale: Riconoscere le sfide e le opportunità presenti nel proprio equilibrio vita-lavoro.
- Sviluppare consapevolezza: Acquisire una maggiore comprensione dei propri schemi di pensiero e comportamenti che influenzano la conciliazione.
- Definire obiettivi chiari e realistici: Stabilire cosa si vuole raggiungere in termini di equilibrio e benessere.

Al termine del percorso, il partecipante avrà maturato un maggiore consapevolezza di quali sono le risorse personali e non solo che possono essere di aiuto per raggiungere un equilibrio favorisca il benessere personale e professionale.

**Sede: Cisl Verona - Lungadige Galtarossa, 22/d - 37133 Verona**

## PER ISCRIVERTI

0415330860 - [segreteria@ialanapia.net](mailto:segreteria@ialanapia.net)

Il progetto è realizzato grazie ai Fondi europei della Regione del Veneto