

# Balanser

## Życiowy dobrostan

Balanser daje Ci do dyspozycji:



### Metodykę

Opisuje wiedzę i doświadczenia z przeprowadzonych badań.



### Scenariusze warsztatów

Obejmują tematykę work/life balance. Można je wprowadzić do swojego środowiska pracy.



### Narzędziownik

Zbiór ćwiczeń do samodzielnego wykonywania, niezależnie od miejsca zatrudnienia i szczebla w strukturze organizacji.

~~Wypalenie zawodowe~~ ~~Monotonia i nuda w pracy~~ ~~Chaos organizacyjny~~ ~~Stres~~

Jak działa Balanser?



Balanser to holistyczne podejście, **wykorzystujące metody pracy z ciałem, edukacji kulturalnej i psychologii** – korzystając z tego narzędzia można rozwijać się na wielu płaszczyznach i zachować równowagę między życiem zawodowym i prywatnym.

Dzięki Balanserowi można:



### Droga do wyeliminowania stresu

Dzięki Balanserowi chcemy zwiększyć kompetencje miękkie użytkowników innowacji w zakresie work/life balance i dzięki temu zmniejszyć potencjalne zagrożenie wypaleniem zawodowym.

Zespół projektowy:



Agata Wittchen-Barełkowska



Mikołaj Maciejewski