

Autoanalisi sull'equilibrio tra lavoro e vita privata

Per cosa impiego il mio tempo?

I cinque ambiti principali della vita

 Lavoro Tutto ciò che ha a che fare con l'attività professionale (incl. formazione, perfezionamento e lavoro volontario)	 Io Tutto ciò che faccio per me e non per gli altri o a causa loro. Sport, ascoltare musica, meditare ecc.	 Relazioni/ famiglia La mia vita di coppia, la mia famiglia, le mie amicizie	 Economia domestica/ abitazione Cucinare, pulire, fare la spesa, mangiare ecc.	 Dormire Riposo notturno: le ore effettive di sonno dal momento in cui si va a letto fino al risveglio
---	---	---	--	---

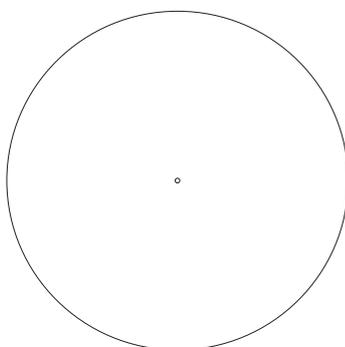
Quanto tempo assorbe ciascun ambito?

Suddividete i tre cerchi in cinque parti come fosse una torta - una per ogni ambito della vita.

Scegliete un colore diverso per ciascun ambito.

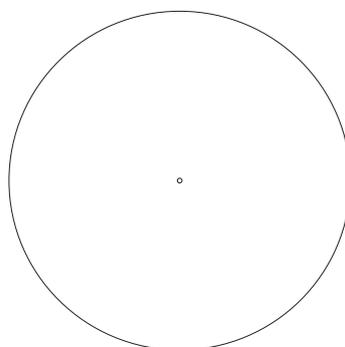
- Lavoro Io Relazioni/famiglia Economia domestica/abitazione Dormire

Il mio stile di vita attuale



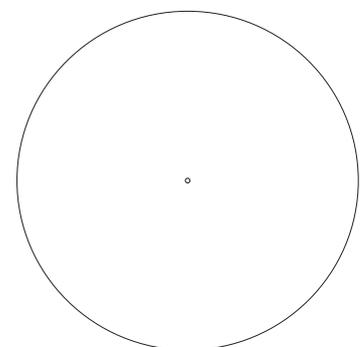
Ogni ambito assume una dimensione corrispondente al tempo che assorbe attualmente nella vostra vita.

Il mio stile di vita desiderato



Ciascuna fetta corrisponde alla dimensione che ritenete debba assumere.

Il mio stile di vita realistico da _____



Attribuite agli ambiti una dimensione che corrisponda il più possibile ai vostri desideri, ma che sia realisticamente attuabile. Da quando volete realizzare questi obiettivi?