# Il-Bilanċ bejn ix-Xogħol u l-Ħajja

**Il-Ġimgħa 21 ta' April 2023**
**09:30hrs – 11:30hrs**

Sala tal-Fundazzjoni Arka, Triq tal-Magħmudija, Għajnsielem

Seminar organizzat mill-Gozo Business Chamber,
f'kollaborazzjoni mal-uffiċċju tal-EUROPE DIRECT Gozo u l-Bank of Valletta

Il-Bilanċ bejn ix-xogħol u l-ħajja huwa aspett importanti f'soċjeta mgħaġġla fejn il-karriera, ir-responsabilta' tal-familja, u l-interessi personali jaħbtu ħafna drabi ma' xulxin. Ħafna nies kemm fix-xogħol u kemm fin-negozju qed isibuha dejjem iktar diffiċli jirrikonċiljaw dawn id-diversi aspetti. Dan jista' jwassal għal ħafna diffikultajiet.

Dan is-seminar għandu l-iskop li jiddiskuti: (a) il-għala huwa mportanti li nżommu l-bilanċ bejn ix-xogħol u d-diversi aspetti l-oħra tal-ħajja; u (b) x'nistgħu nagħmlu biex nilħqu dan il-bilanċ lejn it-triq tal-*wellbeing*. Is-seminar se jkun bil-Malti, u huwa miftuħ għal kulħadd, kemm nies li qegħdin fin-negozju, impjieg, jew sempliċement biex wieħed ikun jaf iktar fuq is-suġġett.

Ma hemm l-ebda ħlas għal dan is-seminar imma huwa mportanti li wieħed jirreġistra fuq dan il-link jew billi wieħed jibgħat email fuq: info@gozobusinesschamber.org

Il-kelliem prinċipali se jkun Dr Nicholas Briffa. Dr Nicholas Briffa huwa psikologu kliniku, *sexologist*, u riċerkatur mal-*European Federation of Sexology*. Jikkollabora wkoll klinikament mal-*Institute of Clinical Psychology* f'Ruma u jaħdem bħala Visiting Lecturer fl-Università ta' Malta. Nicholas jamministra wkoll l-prattika klinika tiegħu stess

| AĠENDA | |
|---|---|
| **09:00 – 09:30** | Kafe u Reġistrazzjoni |
| **09:30 – 10:15** | **L-ewwel Sessjoni:** Dr Nicholas Briffa 'L-importanza li nilħqu l-bilanċ bejn il-ħajja u x-xogħol' |
| **10:15 – 10:45** | **Break** |
| **10:45 – 11:30** | **It-Tieni Sessjoni:** Dr Nicholas Briffa 'X'nistgħu nagħmlu biex nilħqu dan il-bilanċ' |
| **11:30 – 11:35** | **Kummenti tal-Għeluq:** Daniel Borg, Kap Eżekuttiv tal-Gozo Business Chamber |

GBC THE GOZO BUSINESS CHAMBER

BOV Bank of Valletta

EUROPE DIRECT Gozo