



## Work-life balance

### Doel

Voel je geen balans in werk en leven? Deze workshop ondersteunt je een goed evenwicht te ontwikkelen tussen je werk en privé situatie. Er wordt aandacht besteedt aan hoe je met een aantal praktische knelpunten rondom je werk en privé omgaat en wat dit betekent voor je energiebalans. De workshop daagt je bovenal uit om te onderzoeken wat je inspireert en wat je echt belangrijk vindt. Je zult op zoek gaan naar praktische oplossingen. Tevens biedt deze workshop handvatten om aan je omgeving helder te maken welke keuzes je hebt gemaakt en helpt het je om je grenzen ten aanzien van deze keuzes te bewaken.

### Resultaat:

- Beter inzicht in waar de balans is verstoord.
- Beter inzicht in energiegeevende en energieslurpende activiteiten.
- Inzicht in eigen drijfveren.
- Inzicht welke beïnvloeders van stress er zijn en hoe de effecten te reduceren.
- Praktische handvatten om beter te plannen en 'tijd te managen'
- Koers en overzicht in turbulente tijden; trouw blijven aan jezelf.

### Inhoud

De volgende thema's komen aan bod:

- Bewustwording van je persoonlijke accu en energie
- Status van de verschillende levensgebieden
- Wat zijn je drijfveren en hoe worden die zichtbaar in het dagelijkse leven.
- Wensen en verlangens werk - leven
- Herkennen van stress signalen en hoe hier adequaat op te reageren
- Hoe bewaak je je grenzen en communiceer je dat naar je omgeving
- Hoe kun je planmatig te werk gaan (zowel werk als privé) en de goede prioriteiten stellen.
- Inzicht in persoonlijke manier van werken en gedrag
- Hoe kun je proactief handelen zodat de balans op orde blijft.
- Opstellen van een persoonlijk actieplan

### Structuur

In de training Worklife balance kan de workshop ondersteund worden met persoonlijke coachingsgesprekken. Dit in overleg met de opdrachtgever.

In de workshop wordt afwisselend gewerkt met individuele oefeningen, groepsopdrachten en persoonlijke feedback. Er zal veel ruimte zijn voor je eigen vraagstukken. De opzet is speels, er zullen verschillende inspirerende en uitdagende werkvormen gehanteerd worden.

Deze training wordt bij voorkeur op maat voor een organisatie ontwikkeld en uitgevoerd. Daarnaast bieden we de workshop ook als open inschrijvingsvorm aan (zonder coaching),

### Doelgroep

Voor alle kantoor- en kenniswerkers die een prettige werk-privé balans willen ontwikkelen.