



## Balans in werk en privé

Iedere medewerker, jong of oud, krijgt te maken met het combineren van bepaalde verantwoordelijkheden en taken in werk en privéleven. Sommige mensen lukt het om alle wensen en ambities in werk en privé te combineren en om dit in gezondheid en met plezier te doen. Andere mensen vinden het lastiger om de balans te houden. Soms leidt dit tot een gevoel van disbalans en lukt het niet meer goed om met plezier en energie te werken. Ook kan het leiden tot spanningen en stressklachten op het werk en zelfs tot ziekteverzuim.

Het zorgen voor een goede balans in de dingen die men doet, is van wezenlijk belang voor de gezondheid en inzetbaarheid. Niet alleen op de korte termijn, maar zeker op de langere termijn. Het (weer) de regie nemen over wat belangrijk en nodig is, het maken van keuzen en het regelen van zaken zijn aspecten die een rol spelen bij het vinden van een goede balans.

De training Balans in werk en privé is gericht op het verstevigen van de persoonlijke balans van medewerkers waar het gaat om gezondheid en energie in relatie tot verantwoordelijkheden en werkzaamheden in het werk en privé.

Deze training bestaat uit 5 dagdelen van 3 uur, verdeeld over verschillende dagen. Naast kennisdeling staan reflectie en eigenaarschap centraal. Er wordt een sterke koppeling gemaakt met de 'dag van morgen'.

### Bijeenkomsten 1t/m4:

- Timemanagement
- Energiemanagement
- Plannen, prioriteiten stellen en keuzes maken
- Werk en privé dus in balans!

### Terugkombijeenkomst 5 na 3 tot 4 maanden.

Deze training heeft vanwege zijn persoonlijk karakter een maximum aantal deelnemers van 10 pers. Na het volgen van de cursus ontvangt u een bewijs van deelname.

Niveau:



Registerleraar:



kU0tbGDG1f

20 RU