

Training 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 ook 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.

Doelgroep

De training is bedoeld voor alle medewerkers die meer grip willen krijgen/houden op de balans tussen werk en privé. Het kan gaan om medewerkers die al uit balans zijn, maar het is ook bedoeld voor medewerkers die de balans willen behouden of verstevigen.

Doelstelling

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. Het nemen van de regie over het eigen leven ligt hieraan ten grondslag. In het leven onderscheiden wij verschillende levenssferen: de levenssfeer van werk en leren, de levenssfeer van zorg en verantwoordelijkheden voor anderen, de levenssfeer van de sociale omgeving en de persoonlijke levenssfeer. Door middel van de training worden medewerkers bewust gemaakt van hun eigen (dis)balans op de verschillende terreinen en vooral ook van wat het gevolg hiervan is voor het functioneren op het werk. Vervolgens gaan medewerkers aan de slag om zelf te zorgen voor een betere balans. Bewustwording van de eigen situatie in relatie tot eigen wensen en ambities (ook waar het gaat om de loopbaan op langere termijn), keuzen maken en grenzen stellen en het plannen en organiseren van de dingen die men wil bereiken, zijn de stappen die gemaakt worden. In de training worden tips en tools meegegeven. De training resulteert uiteindelijk in een persoonlijk actieplan waarin toegewerkt wordt naar meer balans in werk en privé.

Inhoud

De training bestaat in totaal per groep vier bijeenkomsten van drie uur met een tussenperiode van circa twee tot drie weken.

Er wordt interactief gewerkt, plenair, in duo's en in groepjes. Daarbij wordt steeds kort achtergrondinformatie gegeven.

In de training komen de volgende onderwerpen aan bod.

Bijeenkomst 1. Bewustwording

- Kennismaking, inleiding in het programma.
- Opstellen persoonlijke leerdoelen en maken van een actieplan.
- Bewustwording van de huidige persoonlijke situatie (balans/disbalans, stress, ongezondheid in relatie tot de verschillende levenssferen).
- In kaart brengen van persoonlijke praktijksituaties die leiden tot een disbalans (wat zijn stressoren, wat geeft energie?).
- Assertiviteit.



Bijeenkomst 2. RET en Kernkwaliteitenspel

- Persoonlijke valkuilen, normen en waarden met behulp van RET (Rationeel Emotieve Therapie) opsporen en uitwerken.
- Kernkwaliteitenspel

Bijeenkomst 3. Timemanagement

- Het maken van keuzen en het stellen van doelen in werk en privé.
- Regelen en organiseren.
- Oefeningen in het kader van timemanagement.

Bijeenkomst 4. Borging

- Evaluatie van doelen zoals gesteld in het persoonlijk actieplan.
- Tips om in balans te blijven.
- Evaluatie van de training.

Voorafgaand aan de training wordt aan de deelnemers een korte intakevragenlijst toegestuurd per mail. Op grond hiervan wordt de training verder op maat gemaakt voor de groep.

Deelnemers

Per groep kunnen minimaal 8 en maximaal 10 personen deelnemen.

Trainer

De training wordt verzorgd door een adviseur arbeid en organisatie en een bedrijfsmaatschappelijk werker.

Meer informatie

We maken de training graag voor u op maat.

Wilt u meer informatie? Mail dan naar trainingen@humancapitalcare.nl.