

Workshop werk en privé in balans

Ambtenaren

Bedrijfsvoering Persoonlijke ontwikkeling

16	1	€ 525.00
Deelnemers	Aantal dagen	Investering

Spitsuurgezinnen worden ze wel genoemd: de ruim twee miljoen werkende ouders die worstelen met de combinatie tussen werk en gezin. Ook al lukt het u vaak om werk en privé goed op elkaar af te stemmen, er zijn periodes dat uw agenda en hoofd overlopen. Denk aan een reorganisatie, verhoogde werkdruk, extra zorgtaken thuis, zorgen voor een zieke of een druk sociaal leven. Velen ervaren vooral spits tijdens de ochtend- en avonduren, omdat kinderen niet willen luisteren of omdat het werk niet af is. Menigeen voelt zich regelmatig tekort schieten naar ofwel het werk, ofwel het thuisfront! In deze workshop pakken we samen de veroorzakers van stress aan. U leert ook praktische timemanagementtools. De aanpak is waar nodig theoretisch, maar bovenal interactief, praktijkgericht en met inzet van inspirerende casussen en ervaringen.

Voor wie?

Ambtenaren

Na deze training

- heeft u uw oorzaken van disbalans in beeld;
- heeft u belemmerende overtuigingen ten aanzien van werk en gezin opgelost;
- koestert u meer realistische verwachtingen;
- kent u goede handvatten om stress te reduceren;
- kent u specifieke praktische omgangstips voor de leeftijdsfase van uw kinderen;
- heeft u meer vitaliteit en energie!

Cursusdagen

Ervaring

‘De workshop zie ik als een cadeau aan mezelf! ‘t Kost me een dag werk, maar ik ging met handige tips en een dosis energie naar huis!’

Medewerker Gemeente Lelystad

‘Door de scores op mijn Balanstest houd ik me nu beter aan mijn prioriteiten.’

Administratief medewerker, Gemeente Zwolle

‘Zeer zinvol en vooral leerzaam om van medeambtenaren te horen hoe zij omgaan met de issues rond de combinatie werk en gezin.’

Beleidsmedewerker, Gemeente Dordrecht

Maatwerk

Ons aanbod is ook als Incompany beschikbaar

Programma

De volgende onderwerpen komen tijdens de workshop aan bod:

- Behoud van vitaliteit en energie;
- persoonlijkheidsstructuur en wijze van stresshantering;
- analyse van belemmerende mythen en overtuigingen;
- praktische timemanagementtools.

Docenten

De workshop is in handen van een ervaren docent met jarenlange ervaring in het coachen en begeleiden van ‘Hoe houd je Werk en Gezin in balans?’. De aanpak is waar nodig theoretisch, maar bovenal interactief, praktijkgericht en met inzet van inspirerende casussen en ervaringen.