

Workshop! 'Spitsuur op het werk én Thuis!'

📍 Ambtenaren

● Sociaal domein





12
Deelnemers



1
Aantal dagen

€ 625.00

Investering

De levensfase 20+, 30+, 40+ of 50+ bepaalt mede de mate en de soort stress op het privé domein. Jongeren hebben hoge ambities, een druk sociaal leven, ouderen merken dat hun privé onder hoge werkdruk lijdt, ze worstelen om tijd te vinden voor hun hobby, voor hun vitaliteit of om voldoende tijd en aandacht te hebben voor hun partner en kinderen. Ook bepaalt de leeftijd van uw kinderen thuis de mate van hersteltijd op de weekenden en vrije dagen.

Van de ruim 2 miljoen werkende ouders worstelt 25% om niet onderuit te gaan en 50% van de vrouwen blijkt na zwangerschapsverlof moeite te hebben om weer aan de slag te gaan. Deelnemers geven aan baat te hebben bij het expliciet maken van realistische verwachtingen waar het werk aan moet voldoen, aan het vastleggen van een code of conduct. Het nieuwe werken levert flexibiliteit en prettige regelmogelijkheden op, maar vergt ook een zelfdisciplinerende om te voorkomen dat uw privéleven er voortdurend bij inschiet. Ook blijkt support en waardering van de leidinggevende een belangrijke 'destressor' te zijn. Al is het maar begrip voor uw situatie of een structureel aanbod van korte, oplossingsgerichte coaching zodat u uw persoonlijke balans beter kunt monitoren.

Inmiddels hebben ruim 250 ambtenaren de workshop gevolgd. Sommigen waardeerden de workshop met het cijfer 9, het merendeel gaf ruim een 8.

De TOP 4 best gewaardeerde onderdelen zijn:

1. het onderling uitwisselen van werk & privé knelpunten
2. het inzicht in persoonlijke valkuilen
3. de tools waarmee u belemmerende gedachten kunt ontzenuwen
4. de *Ben-ik-in-Balans* test wat betreft vitaliteit, geluk, stress en tijd- en taakverdeling
5. de 'energy boost' met de Top 20 Spitsuurtips

Voor wie?

Ambtenaren

Na deze workshop

- ✓ heeft u inzicht in de invloed van uw persoonlijkheid, gedrag en gedragspatronen;
- ✓ kunt u stress reduceren door het opruimen van belemmerende overtuigingen t.a.v. werk en/of gezin;
- ✓ heeft u inzicht in hoe u tijdwinst voor uzelf kunt boeken.

Cursusdagen

Programma

Hoe houdt u alle ballen in de lucht en houdt u ook nog tijd voor uzelf, uw familie en sociale contacten over? Het combineren van werk en ouderschap is een vak apart. Zelfs de beste 'organisiers' worstelen met het dilemma over wat, wanneer voorrang verdiend: het werk of het thuisfront. In deze workshop krijgt u de do's & don'ts, wordt u voorbereid op belangrijke fases die gaan komen, krijgt u inzicht in uw persoonlijkheid, in uw valkuilen en leert u tijdwinst voor uzelf te boeken.

Belangrijke tools en technieken worden individueel en in groepsverband toegepast. Er is ruimte voor persoonlijke vraagstukken en de cases worden zo veel mogelijk verwerkt in de oefeningen met extra ruimte voor reflectie.

Iedere deelnemer maakt de Ben-ik-in-Balans test en een persoonlijk actieplan waarbij de focus gericht is op:

- * Empowerment van de persoonlijke ontwikkeling
- * Inzicht in de invloed van je persoonlijkheid, gedrag en gedragspatronen
- * De meerwaarde van het uitwisselen van ervaringen/versterken van elkaars netwerk
- * Stressreductie door het opruimen van belemmerende overtuigingen t.a.v. werk en/of gezin

Tot slot ontvangt u als energizer de *TOP 20 bewezen Spitsuurtips* afgestemd op de leeftijd van uw kind(eren).