Module Balans werk & thuis (2 maanden)

- voor mensen die moeite hebben met de altijd uitdagende optelsom van werk en thuis -

Doel

Deze module is voor mensen die zich niet prettig voelen en/of overbelast dreigen te raken omdat een goede balans tussen werk & thuis ontbreekt. Doelstelling is om bewuste keuzes te maken die leiden tot een goed evenwicht tussen verplichtingen en persoonlijke wensen, tussen inspanning, ontspanning, rust en herstel.

Inhoud

Een dag bestaat uit 24 uur waarvan je er ongeveer 16 wakker doorbrengt. In die 16 uur zijn er bij iedereen een heleboel wensen, verplichtingen en activiteiten. Als de verplichtingen zoals werk, (mantel)zorg en/of huishouden gaan overheersen, raak je op den duur het plezier kwijt en dreigt het gevaar van overbelasting. Hoe kan je je leven zo inrichten dat je vitaal blijft, dat je plezier hebt en dat het geen "ratrace" van de ene verplichting naar de andere wordt? Hoe zorg je dat je zowel tijd en ruimte hebt om te werken als voor een prettig privé leven. Belangrijk is om zelf de regie over je leven op te pakken en bewuste keuzes te maken die leiden tot een goede balans. Deze module ondersteunt cliënten bij het bereiken van een betere balans tussen werk en thuis.

We gaan in dit kader de volgende hoofdthema's behandelen:

- Persoonlijke tijdslijn/balanslijn, Levenswiel
- Situatie analyse en verkenning van de huidige balans van de cliënt
- Algemene principes van stress en overbelasting
- Formuleren van de gewenste situatie en de gewenste balans, alsook hoe kan de cliënt daarbij verlies aan plezier en/of overbelasting voorkomen
- Bewust en doelgericht keuzes maken die leiden tot de gewenste balans
- Actieplan Balans werk en thuis

Na deze module heeft de cliënt zijn of haar persoonlijke balans tussen werk en thuis gevonden en beschikt over een praktisch en effectief Plan van Aanpak in deze.

Methodiek

We werken volgens de eigen methodiek "Your Flow" van Power4People. Die bestaat uit blended learning waarbij er gebruik gemaakt wordt van verschillende werkvormen:

- Elke week een persoonlijke, individuele coaching sessie met een vaste coach op een locatie van Power4People
- Tussen de sessies door "inspiratie voor thuis": veelzijdige toolboxen met informatie materiaal, filmpjes, opdrachten en pitches

Door deze creatieve aanpak en de combinatie van de verschillende werkvormen wordt er in korte tijd een maximaal verschil gemaakt.

Even sparren?

Elke middag zit er bij ons een senior coach voor je klaar.
Bel onze Vraagbaak op 030-6911666. Of kijk op www.power4people.nl.