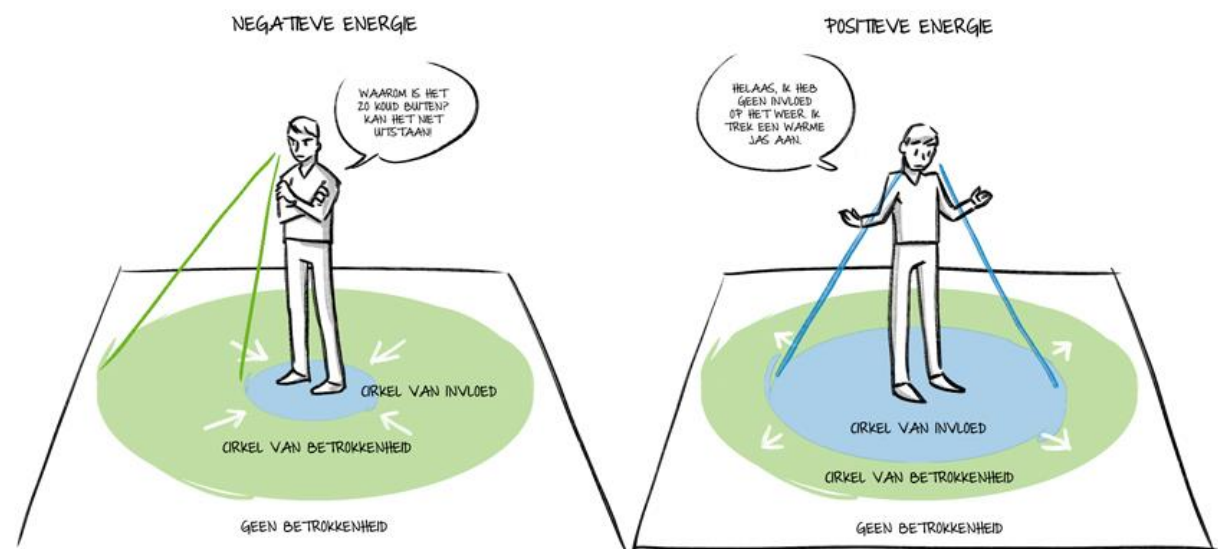


Training Werk en Privé in balans (persoonlijke balans)

Een gezonde en goede balans in jezelf alsook tussen werk en privé is van belang. De training gaat over hoe je jezelf coacht, jezelf en jouw activiteiten organiseert en hoe je daarbij voor jezelf zorgt. De ene persoon is positief, assertief en neemt ook voldoende tijd voor zichzelf en voor ontspanning. De ander is bijvoorbeeld veeleisend, streng naar anderen en kritisch op zichzelf en zorgt wat minder goed voor eigen behoeften.

In de training Werk en Privé in balans worden de volgende onderwerpen behandeld:

- zelf- en/of tijdmanagement
- zelfbewustzijn en energiemangement (signalen tijdig herkennen)
- ambities, verwachtingen en hoe daarmee te dealen
- afspraken maken met jezelf en anderen en je daaraan houden (discipline)
- het samenspel tussen lichaam en geest (lichaamstaal) – disbalans/roofbouw
- het doseren van verantwoordelijkheid en perfectionisme
- de balans tussen energiegevers versus energievreters
- afschakelen en bijtanken
- tijd voor jezelf – jezelf iets gunnen
- zorg voor anderen (gezin, familie) versus eigen behoeften
- wie staat er op nummer 1 op jouw prioriteitenlijst?



Herken je dit?

- Je werkende leven loopt 'door' je privéleven heen, waardoor je altijd maar op 'aan' staat.
- Je hebt moeite met ontspannen.
- Het bewegen/sporten schiet er te vaak bij in.
- Om je werk op tijd af te krijgen, zit je vaak 's avonds nog achter de computer.
- Je hebt het idee dat je meer in je mars hebt, maar je weet niet goed hoe je dat moet aanpakken.

Resultaten na de training, zowel privé als zakelijk zijn bijvoorbeeld:

- Je leert grenzen stellen, hulp te vragen en nee te zeggen.
- Je leert wat proactiviteit is, waar je invloed op hebt en waar niet.
- Je leert jouw werkzaamheden en privé-zaken binnen de daarvoor beschikbare tijd op een goede manier te managen.
- Je hebt een goede balans gecreëerd en je kunt dit beter bewaken en beïnvloeden.
- Je begrijpt de signalen van je lichaam en geest beter en kunt daarop adequaat reageren en anticiperen.
- Je bent je bewust van de eigen intrinsieke motivatie voor bepaalde werkzaamheden; wat levert energie op en wat kost vooral veel energie.

Voor wie is deze training geschikt? Grofweg voor mensen die:

- een dis- of onbalans voelen
- onvoldoende kunnen bijtanken
- van vakantie naar vakantie leven
- geen moment voor zichzelf hebben
- heel veel moeten en weinig mogen
- moe zijn
- slecht slapen
- prikkelbaar zijn.

Hoe zit je in jouw vel? Hoe slaap je? Hoe verloopt de interactie tussen jou, je partner en kinderen? Hoe is het met jouw gezondheid? Werk je soms ook nog in de avond? Wat is het laatste dat jij voor jezelf hebt gedaan? Dit kunnen openingszinnen zijn van het eerste coachingsgesprek. We gaan samen een overzicht maken en analyseren waar zaken wringen.

Ook maken we tijdens het eerste coachingsgesprek een persoonlijk profiel van jou om snel in beeld te krijgen waar op basis van karakterstructuur kwaliteiten en mogelijk valkuilen liggen die we moeten betrekken bij de oplossingen.

Hoofddoel: een betere balans creëren, in de running blijven en beter in jouw kracht komen.

De groei- of levensboom

Iedere deelnemer aan een training of coaching krijgt een 'KLERKX-boompje' mee als reminder aan zijn persoonlijke doelen en aan de vragen 'Hoe ben ik in balans?' en 'Pluk ik voldoende de vruchten op de voor mij belangrijke fronten?'

De boom symboliseert groei, kracht, persoonlijke ontwikkeling, karakter, seizoenen, balans, stevige wortels naar het verleden en mogelijkheden in het nu en de toekomst. Bomen hebben zon, water en voeding nodig om ieder jaar vruchten te kunnen voortbrengen. Ook wij als mensen hebben zon, water, voeding, aandacht, waardering, geborgenheid, veiligheid en inspiratie nodig om lekker in balans te zijn en onze vruchten te kunnen plukken.

Waar een boom goed in de grond en schors moet zitten is een goede basis voor mensen ook van enorm belang om goed in hun vel te zitten. Dit vraagt eigenlijk continue aandacht en regelmatige introspectie of zelfreflectie.

Tijdens onze trainings- en/of coachingssessies proberen wij een bijdrage te leveren aan uw zelfreflectie en u van nieuwe handvatten te voorzien om uzelf nog beter te managen dan wel u nog lekkerder in uw vel te laten zitten of het beste uit uzelf te halen.

Betekenis onderdelen groei of levensboom

De vruchten symboliseren de mate van succes op ieder gebied. Zit jij goed in je vel of bloei, dan werpt dat zijn vruchten af.

Het bladerdek staat hoe jij functioneert op bepaalde gebieden; werk, gezin, gezondheid, relaties vrienden/familie, studie en/of sport.. Hoe zijn de vier velden in balans.

De takken staan voor kenmerkende karaktertrekken en capaciteiten.

De stam: mix van deze genen en alle sterke/zwakke kanten, lichamelijk/geestelijk. In combinatie met alle ervaringen in jouw leven.

Jouw wortels of roots. Oorsprong, geschiedenis en genen.

