

Doelgroep: professionals, die uitgedaagd worden een eigen goede balans te vinden in in- en ontspanning.

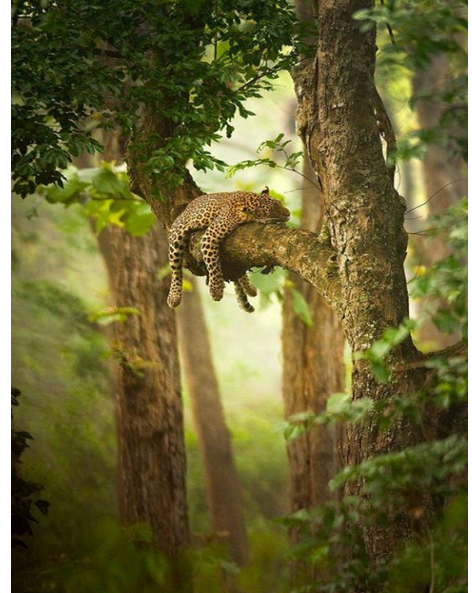
aantal: 6 tot 25 deelnemers

Doelstelling: het “eigen maken” van ins en outs rondom balans en inzicht in wie wat kan bijdragen aan balans in deze werkcontext.

Duur: 1 dagdeel

Omschrijving

In deze 24 uurs-economie wordt een extra appel gedaan op ons vermogen in balans te blijven. Dat wordt nog eens versterkt door de vele veranderingen om ons heen. Altijd en overal kunnen werken schept veel vrijheid en kan tegelijkertijd makkelijk omslaan in onvrijheid. Zelf sturen op een gezonde mix van in- en ontspanning en onze accu op tijd opladen zijn onmisbaar voor balans.



Werkvormen:

Balans wordt nader verkend als begrip. Welke levensfasen brengen kwetsbaarheid als het gaat om disbalans? Wie zijn het meest vatbaar? De fysiologie van stress wordt toegelicht evenals de impact van langdurige stress. Deelnemers brengen individueel in kaart hoe het ervoor staat met de 4 pijlers van balans en werken vervolgens in kleinere groepen aan inzicht in balans in deze werkcontext. Aan bod komt wie wat kan bijdragen aan het verminderen van belasting of het versterken van draagkracht.

Praktische informatie:

De minimale omvang van de workshops is 2 uur en kan uitgebreid worden naar een volledige dag. Desgewenst kan individuele counseling gericht op het versterken van balans een follow up zijn.

Trainer:

Mieke Verbaarschot, specialist in levensfasen en zelfsturing