

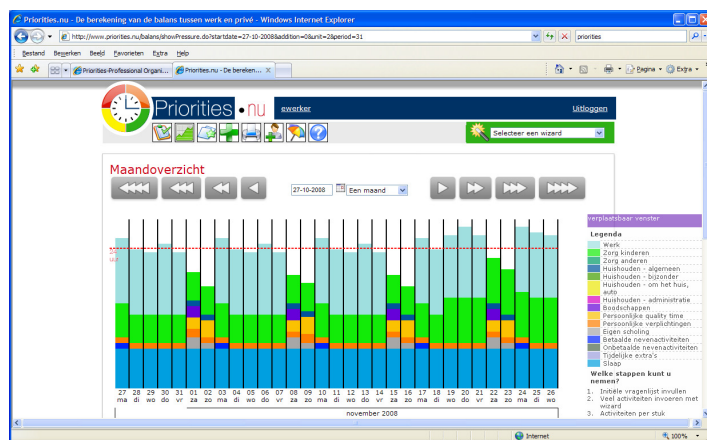
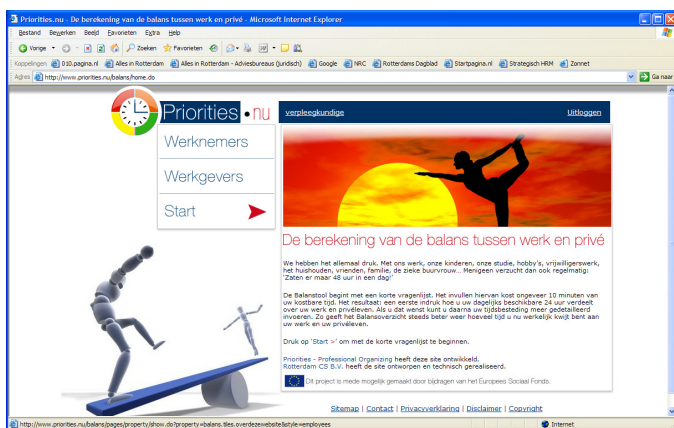
Rottekade 58  
2661 JN Lansingerland

T + 31 (0) 10 5216211  
F + 31 (0) 10 5212667  
E info@priorities.nl  
I www.priorities.nl

## Workshop Work life balance \* balans in het werk \* balans in privé \* balans tussen werk en privé

### Workshop 'Duurzaam aan de slag met een goede work life balance' voor busy professionals (gedurende 3 uur) Prijz op aanvraag

#### In balans met De Balanstool Priorities.nu – de berekening van uw balans



U heeft het druk. Met uw werk. Daarnaast met sport, vitaliteit, kinderen, familie, vrienden, hobby's ... Soms vraagt u zich af hoe u alles combineert, óf u het wel kunt combineren, of uw eigen vitaliteit en geluk er niet bij in schiet. U trekt veel werk naar u toe. Gewoon omdat u het kan en omdat u het wilt. Soms vraagt u zich af of u niet teveel doet? Misschien steken klachten de kop op of wijzen mensen in uw omgeving u erop dat het zelfs voor u wel eens teveel kan zijn.

Priorities – Professional Organizing heeft de Balanstool Priorities.nu gemaakt die u helpt bij het vinden van balans in het werk, balans in privé of balans tussen tussen werk en privé. Balans is de basis van zakelijk succes, vitaliteit, uw inzetbaarheid op de lange termijn (duurzame inzetbaarheid), gezondheid, geluk & succes privé. Deze internetapplicatie maakt u duidelijk hoe u uw dagelijks beschikbare 24 uur verdeelt. Vervolgens kunt u onderzoeken hoe u een betere balans kunt bereiken.

#### In de workshop 'Duurzaam aan de slag met een goede Work life balance' (3 uur)

Krijgt u een beeldende presentatie over het belang van een goede (work life) balans met de laatste informatie uit het work life vakgebied.

Gaat u aan de slag met uw eigen balans in het werk, balans in privé en balans tussen werk en privé.

Onderzoekt u hoe u uw gewenste balans kunt bereiken, stelt u aan de hand van de Balanstool Priorities.nu uw prioriteiten opnieuw vast en krijgt u nieuwe (time management) vaardigheden die u hierbij ondersteunen.

Naast de 'harde' feiten (al uw taken op een rij, hoe ziet uw balans er dan uit?) is er ruimte voor uw keuzes, uw drijfveren en uw gedrag. Wilt u geen 'nee' verkopen als busy professional, gaat alles prima en bent u gewoon een harde werker? Of geeft uw gezondheid en het gebrek aan tijd en ontspanning u soms reden tot vragen. Dit soort vragen plaatst u in een heel ander

daglicht als u de Balanstool Priorities.nu hebt ingevuld. Vanaf dat moment kunt u andere keuzes gaan maken, neemt u wat minder werk aan of zegt u gewoon wat makkelijker 'nee'.

## Doelgroep

Deze workshop is bedoeld voor professionals (man en vrouw) die hun werk-privé balans onder de loep willen nemen. Het is speciaal geschikt voor mensen die drukke banen combineren met andere taken, zoals werkende ouders (mannen en vrouwen), mantelzorgers, of mensen die naast hun werk van alles doen. Kortom voor iedereen die het gevoel heeft tijd tekort te komen en dat wil oplossen. Praktisch en pragmatisch.

*Ik stel mij graag aan u voor. Sandra Kruijt - oud-advocaat – (corporate) HR manager – HR consultant & work life balance specialist. Sinds mei 2011 ben ik aangesloten bij de Van Der Maat Groep, een groep samenwerkende professionals op het gebied van Duurzame Inzetbaarheid. Mensen in staat stellen resultaat in werk en in privé te behalen is mijn missie. Gezond en met plezier werken is de missie van de Van Der Maat Groep.*

*Mijn ervaring in begeleiding en coaching van professionals bij werkdruk, time management en werkdrukpreventie is de basis. Mijn eigen ervaring na een gasexplosie (kort na het overlijden van mijn ouders, jonge kinderen) zijn tijdens de workshop het vertrekpunt. Sinds 2001 heb ik mijn HR consultancy. Sinds 2004 coach ik mensen in organisaties en bedrijven, geef ik presentaties en workshops over het belang van een goede werk-privé balans.*

Effect na de workshop:

1. Minder stress, verbeterde effectiviteit en vitaliteit door de keuzes die u maakt.
2. U bent op de hoogte van alle factoren die uw duurzame inzetbaarheid bepalen en bevorderen. Werk-privé balans is een belangrijke kernwaarde binnen het Nationaal Inzetbaarheidsplan van TNO en Werkgeversforum Kroon op het Werk, waarvan de Van Der Maat Groep partner is.
3. Inzicht in de factoren die uw balans in het werk, balans in privé en in de combinatie ervan bepalen.
4. U heeft inzicht in uw (knelpunten in) tijdsbesteding en weet de stappen om tot een oplossing te komen. Verborg en toekomstige tijdsdruk zijn in kaart gebracht.
5. U heeft uw prioriteiten opnieuw in kaart gebracht en weet hoe u grip op uw eigen keuzes houdt. U stemt uw plannen af op uw beschikbare tijd en hebt een duidelijk beslissingskader.
6. U hebt kennis van ondersteunende time management vaardigheden.

Inbegrepen in de kosten van de workshop is een licentie voor de Balanstool Priorities.nu.

Een mogelijk vervolg van de workshop is 1-op-1 coaching of een langere licentie op de Balanstool Priorities.nu (prijzen op aanvraag).

Wilt u meer weten? Neemt u telefonisch contact met mij op, stuur een email naar [sandra.kruijt@priorities.nl](mailto:sandra.kruijt@priorities.nl) of meldt u aan via de website [www.vandermaatgroep.com](http://www.vandermaatgroep.com).

**Work hard. Live balanced.**

Sandra Kruijt

*Bezoekt u ook eens De Sandra Blog – on work life balance (<http://sandrakruijt.wordpress.com>). Met een kwinkslag en (vak)informatie zet dit gratis blog mensen aan het denken over factoren die hun work life balance bepalen.*