

Rottekade 58  
2661 JN Lansingerland

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

## Individuele Coaching In Balans met de Balanstool Priorities.nu

**Duurzaam inzetbaar door een goed work life balance**

**Werken aan uw eigen (duurzame) inzetbaarheid**

€ 1375,00 3 dagdelen (2 dagdelen, met een terugkom 3<sup>e</sup> dagdeel na 1-2 maanden)

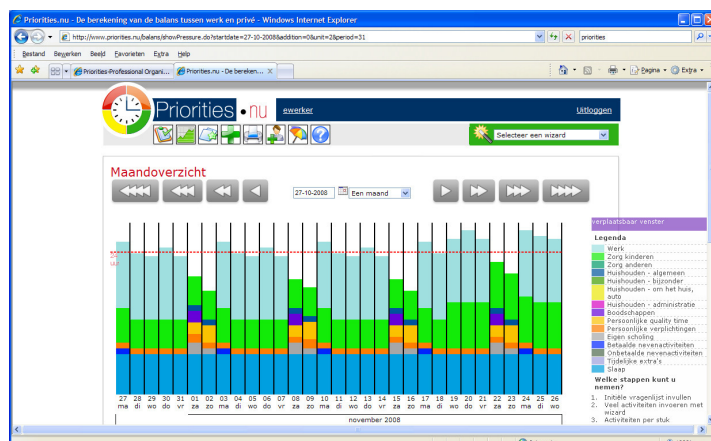
inclusief licentie De Balanstool Priorities.nu

### Doelgroep

Voor busy professionals, management, directie, ZZP'ers en ondernemers en andere busy professionals. Individuele coaching.

Tijdens dit programma 'Duurzaam inzetbaar door een goede work life balance' werkt u aan uw eigen lange termijn inzetbaarheid. Balans in het werk, balans in privé en de balans tussen werk en privé, voor busy professionals een belangrijk onderwerp, komen te sprake, naast werkdrukpreventie en de noodzaak daarvan voor uw duurzame inzetbaarheid. De link wordt gelegd naar uw vitaliteit op lange termijn.

U krijgt inzicht in uw eigen duurzame inzetbaarheid en de wijze waarop u die kunt verbeteren. Tevens krijgt u de nieuwste inzichten uit De Balanstool Priorities.nu, een persoonlijke route door de tool, tips over work life balance en een plan van aanpak om die te verbeteren.



*Met de Balanstool Priorities.nu brengt u uw balans in kaart (balans in het werk en balans tussen werk en privé). Daarna lost u de knelpunten op.*

*De stelling van Priorities: taken die boven de 24 uur uitkomen, vormen uw onbalans. Samen met u formuleren wij de oplossing voor de werkdruk. Dat werkt!*

## **Programma**

### Dagdeel 1:

Begeleiding aan de hand van de vragenlijst duurzame inzetbaarheid en vitaliteit, knelpunt analyse, ervaren stress en ontspanning, (mentale) veerkracht en gezondheid, mate van prioriteiten stellen, time management issues specifiek voor de functie en het in kaart brengen van verborgen tijdsdruk. Daarnaast komen aan bod het structureren van het werk, professional en personal efficiency. Aan het einde van dit dagdeel worden de eerste voorgestelde verbeteringen en het plan van aanpak besproken.

### Dagdeel 2:

Aan de hand van de Balanstool wordt de balans werk-privé in kaart gebracht. Ervaren work-life balance komen aan bod, inventarisatie en knelpunt analyse, inzichtelijk maken van de balans aan de hand van De Balanstool Priorities.nu. Alle uw taken worden benoemd en u geeft daar zelf een tijdsbesteding aan. Op een 24-uurslijn wordt geprojecteerd hoe uw belasting is en wordt uw tijdsbelasting visueel gemaakt. Na dit krachtige overzicht blijven inzichten niet uit, zodat effectief oplossingen geformuleerd worden en aanbevelingen kunnen worden gedaan. U stelt uw prioriteiten (bij) en voor het komende half jaar is het activiteitschema van De Balanstool daarop aangepast, zodat verborgen en toekomstige tijdsdruk helder zijn.

Aan het einde van dit dagdeel wordt voor de komende tijd een plan van aanpak en een afrondend work life balance advies besproken, zodat u ook na de individuele coaching actief aan de slag blijft met de voorgestelde verbeteringen, een belangrijke voorwaarde voor duurzame inzetbaarheid en de preventie van ziekteverzuim. Tevens is tijdens dit dagdeel de uitleg van het gebruik voor de Balanstool Priorities.nu behandeld, zodat deze tool ook daarna effectief ingezet kan worden.

### Dagdeel 3:

Na 1-2 maanden volgt de terugkomsessie. Het plan van aanpak voor de verbeteringen wordt doorgenomen en er wordt gekeken waar de medewerker nu staat. Gewenste en bereikte resultaten met De Balanstool Priorities.nu worden doorgenomen en de resultaten van het plan van aanpak worden besproken. Nagegaan wordt of inderdaad sprake is van verbeterde balans, een verbetering van vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.

### Inbegrepen:

- licentie voor De Balanstool Priorities.nu tijdens het traject en 30 dagen licentie voor De Balanstool Priorities.nu na afloop van de coaching (langere licentie: kosten op aanvraag)
- 1 uur telefonische coaching, advies en technische assistentie (daarna op urenbasis € 130,00 per uur ex. 19% BTW)