

INTEND

CENTRA VOOR WERK & PSYCHE

Training balans brengen tussen werk en privé

Levensloopstress, spitsuurgezinnen.....twee miljoen ouders tussen de 25 en 45 jaar worstelen met drukke tijdschema's en met de combinatie van werk en gezin. Er zijn zoveel dingen die om aandacht vragen: werk, partner, kinderen, familie, sociaal leven, sport en ga zo maar door. Om alles voor elkaar te boksen moet iedereen rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan. Het blijkt dat deze 'midlife'-groep stress ervaart en minder werkplezier heeft dan andere leeftijdsgroepen. Het is belangrijk om af en toe een pitstop te maken en op adem te komen.

Door inzicht te krijgen in je eigen ambities, onderliggende motieven, waarden en dilemma's kun je de consequenties van de keuzes die je tot dusver bewust of onbewust hebt gemaakt, overzien. Of het kan blijken dat je andere keuzes wilt maken. Het doel is makkelijker in het leven te staan en met minder energie dan voorheen een maximaal resultaat te behalen.

Doelgroep

Voor vrouwen en mannen die vragen hebben over de 'dubbele belasting', ervaren dat werk en ouderschap lang niet altijd 'communicerende vaten' zijn, beter willen omgaan met stress en handvatten willen voor het optimaal presteren op beide werkvloeren.

Inhoud

Tijdens de training komen diverse thema's aan bod, zoals: welke rollen en taken vervul ik, hoe kan ik energie (terug)krijgen en behouden, wat vind ik belangrijk in mijn werk en leven, hoe kan ik voor mezelf goede keuzes maken en hoe kan ik het geleerde verder vormgeven.

Naast korte theorieblokken over (het omgaan met) stress worden, op intervisieachtige wijze, ervaringen uitgewisseld. Iedere deelnemer gaat naar huis met een persoonlijk actieplan.

Werkwijze

De kracht van INTEND is het in beweging zetten van mensen. Wij stimuleren mensen om hun eigen proces te doorlopen waarbij INTEND fungeert als katalysator van dit proces. Tijdens de training wordt zelfreflectie gestimuleerd en een proactieve aanpak en een sterke verantwoordelijkheid van de werknemer gevraagd. 'Leren leren' is daarbij een belangrijk uitgangspunt.

Resultaat

Deelnemers leren hoe ze een goede balans creëren en behouden tussen werk en privé en welke stappen ze daarvoor moeten gaan zetten.

Duur

Afhankelijk van de vraag van de klant wordt deze training gegeven in de vorm van een workshop (1 dagdeel) of in de vorm van een training (3 dagdelen).

Meer informatie

Voor meer informatie kun u contact opnemen met een van de medewerkers van INTEND, tel. 038-4675680. Meer informatie over **INTEND** is te vinden op www.intend.nl.