

INTEND

CENTRA VOOR WERK & PSYCHE

Workshop jonglerende vrouwen

De werkende vrouw ervaart steeds vaker stress doordat ze teveel verschillende ballen in de lucht moet houden. Op haar werk wil zij de ambitieuze collega zijn, voor haar omgeving het begripvolle maatje, voor haar man de ideale partner en voor haar kinderen de perfecte moeder. Haasten, voortdurend heen en weer vliegen én het niet goed delegeren van taken en verantwoordelijkheden leiden tot stress en oververmoeidheid.

Doelstelling

Deze workshop is bedoeld voor hoogopgeleide vrouwen die stress ervaren doordat ze veel verschillende ballen in de lucht moeten houden, op het werk en thuis. Tijdens de workshop leren deelnemers hoe ze een goede balans creëren tussen werk en privé zodat ze meer energie overhouden en zo kunnen voorkomen dat er stressklachten ontstaan.

Doelgroep

Voor vrouwen die werk, het huishouden en/of zorgtaken combineren.

Werkwijze

Aan de workshop doen minimaal 4 en maximaal 12 deelnemers mee. Thema's die aan bod komen zijn: welke rollen en taken vervul ik, hoe kan ik energie (terug)krijgen en behouden en wat vind ik belangrijk in mijn werk en leven. Er wordt uitleg gegeven over de verschillende thema's en er worden gezamenlijke opdrachten gemaakt. Centraal staat het uitwisselen van ervaringen en er wordt aandacht besteed aan het maken van een actieplan tot verandering.

Resultaat

In deze workshop leren deelnemers hoe ze een goede balans creëren tussen werk en privé.

Duur

De workshop bestaat uit een dagdeel van drie uur en kan ook op maat worden uitgebreid voor de werkgever.

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.