



OPEN TRAINING

WERK EN PRIVÉ IN BALANS

TIJD VOOR WAT ÉCHT BELANGRIJK IS

Werk en privé in balans houden is een uitdaging voor veel mensen. Je hebt mooi werk, maar het slokt veel energie op. Zoveel dat je privésituatie eronder lijdt. Je wil het wel anders, maar het lukt je steeds niet. Want hoe hou je dan je klanten tevreden? Hoe krijg je je werk af als je minder overwerkt? En hoe krijg je ooit je mailbox leeg als je in het weekend geen e-mail meer leest?

Het wordt misschien tijd om er eens bewust bij stil te staan en keuzes te maken. Want waarschijnlijk moppert je partner al een tijdje. Vragen je kinderen om echte aandacht of schiet tijd voor sporten, vrienden of hobby's erbij in. En daar word jij niet gelukkiger van.



WERK EN PRIVÉ COMBINEREN

Je leven is onder te verdelen in een aantal levensgebieden. Sommige levensgebieden bevinden zich in je werksfeer, andere in je privéleven (en sommige in allebei). Aan elk levensgebied hecht je waarde; het geeft een bepaalde belangrijkheid aan jouw leven. Vanuit een combinatie van verplichtingen, wensen en behoeften geef jij invulling aan jouw leven en jouw levensgebieden.

Soms ontstaat er in ‘de waan van de dag’ een disbalans tussen wat je daadwerkelijk ‘wil’ en wat je ‘moet’. Als je focus vooral op één levensgebied ligt, dan verdwijnt een ander belangrijk levensgebied soms onbewust uit beeld. Voorbeeld: je baas verwacht dat je je taken altijd afrondt, ook als je daarvoor structureel moet overwerken. Daardoor heb je minder tijd voor je gezinsleven. Het ene levensgebied kan dus ten koste gaan van een andere, door onbewuste keuzes, een beperking van tijd of de druk van ‘moeten’.

Als je levensgebieden niet helemaal in balans zijn, dan leidt dat ook vaak tot een disbalans tussen werk en privé. Een nieuwe balans begint –uiteraard- bij jezelf. Met inzicht in hoe het was en hoe je het wil. Om vervolgens bewuste keuzes te maken en deze om te zetten in concrete acties. Gericht op wat voor jou écht belangrijk is in werk en privé.

VOOR WIE?

De training Werk en privé in balans past bij jou als je merkt dat er iets wringt in jouw balans van werk en privé. Daar wil je wat aan doen en je bent bereid om eerlijk op jouw functioneren als professional en als privépersoon te reflecteren. Dat doe je vanuit de centrale vraag: 'Wat vind ik werkelijk belangrijk?'. Vervolgens ben je ook bereid om op basis van de antwoorden op die vraag keuzes te maken die goed voor je zijn.

INTAKE

We inventariseren vooraf je motivatie, leerwensen en verwachtingen. Dat doen we schriftelijk. De trainer gebruikt deze input om focus in het programma aan te brengen. Als we naar aanleiding van de intake vragen hebben, dan nemen we contact met je op. Heb je zelf vooraf nog vragen? Bel of mail ons gerust.

INHOUD

- De rol van werk en privé in je persoonlijk functioneren.
- Richting geven aan je leven.
- Zicht op de levensgebieden die jouw aandacht vragen.
- Jouw kernwaarden in beeld, gekoppeld aan jouw levensgebieden.
- Van ‘moeten’ naar ‘willen’: bewuste keuzes die bij je passen.
- Van intenties naar afspraken: wat ga jij (anders) doen?

TRAINEN VOLGENS ORAKI

Wij geloven er sterk in dat iedereen meer kan dan hij of zij zelf denkt. We helpen jou om veilig uit je comfortzone te stappen. Dat doen we praktisch, persoonlijk, resultaatgericht en met een hoog doe-gehalte. Je krijgt veel ruimte om jouw praktijksituaties in te brengen en je eigen keuzes te maken (eigenaarschap). Wij trainen volgens het leerprincipe 10-20-70. Onze programma's zijn veelzijdig en inspirerend. Want leren mag best leuk zijn. Toch?



TRAININGSDUUR EN DEELNEMERS

De training duurt 2 halve dagen met een tussenliggende praktijk- en oefenperiode.

Min. / max. aantal deelnemers: 4 - 10

AANPAK

Je gaat aan de slag met de centrale vraag: wat vind ik werkelijk belangrijk? Dat geldt in het algemeen, maar we stellen de vraag specifiek in relatie tot je levensgebieden.

We helpen je op een praktische manier op weg in je zelfonderzoek. Er is tijd om ervaringen uit te wisselen met andere deelnemers, want uitwisseling leidt tot meer leren en inspireren.

Je rondt de workshop af met (minimaal) één concrete afspraak met jezelf. Over hoe jij méér kunt leven naar jouw kernwaarden.

Werk en privé in balans houden wordt na deze training een stuk gemakkelijker.

NA DE TRAINING

- Heb je inzicht in al jouw levensgebieden en wat ze voor jou betekenen.
- Weet je welke waarden je hebt gekoppeld aan deze levensgebieden en waar het wringt.
- Heb je inzicht in jouw (dis)balans tussen 'willen' (behoeften en wensen) en 'moeten' (verplichtingen).
- Kun je zelf jouw balans tussen werk en privé actief beïnvloeden.

EN HEB JE DEZE COMPETENTIES ONTWIKKELD

- Stressbestendigheid
- Resultaatgerichtheid
- Eigenaarschap

INVESTERING

De training: €400
Locatie en catering: €70
TOTAAL (excl. btw): €470

TRAININGSDATA

Zie <https://oraki.nl/balans-werk-prive>

LOCATIE

De training wordt gegeven in de regio Amersfoort.

De exacte locatie wordt ± 1 maand vóór de startdatum bepaald en met de deelnemers gecommuniceerd.



ORAKI TRAINING & COACHING

Eemnesserweg 63A
3743 AE Baarn

035 - 626 74 84

info@oraki.nl

www.oraki.nl

OPTIES BIJ DEZE TRAINING

- Coachingspakket (1-op-1 doorontwikkelen met je coach)

In-company maatwerk mogelijk

