

RUST IN WERK EN GEZIN

Deze brochure bevat alle Informatie over de inhoud, trainer, online leeromgeving en programma van de training

Ouderschap betekent niet altijd harder rennen. Het vraagt je wel om jezelf en de balans opnieuw te ontdekken tussen werk, het ouderschap en goed voor jezelf zorgen. Dat geeft energie, plezier en voldoening in werk en ouderschap.



#SAM

"Kundig, prettig en legt makkelijk uit, maakt de verbinding makkelijk en daarmee zelfs online gevoel van verbinding, persoonlijke aandacht."
-Wendy

"Prettige manier van presenteren en voldoende interactie met deelnemers. Goede balans theorie en ervaringen van deelnemers."
-Perry

"De bijeenkomsten liepen soepel, goed tempo, voldoende gelegenheid om te reageren en de vragen werden goed beantwoord."
-Sabine

DE IMPACT VAN GEEN RUST IN WERK EN GEZIN

Geen rust in je werk en gezin hebben is nadelig omdat het kan leiden tot **uitputting, stress** en het gevoel dat je continu tekortschiet in beide rollen. Ouderschap vraagt veel aandacht, maar als je daarnaast ook op het werk wilt presteren zonder ruimte voor jezelf, kan dit ten koste gaan van je plezier, gezondheid en welzijn.

Wanneer je geen balans vindt, **verlies** je niet alleen **energie en voldoening**, maar ook de kans om te groeien – zowel persoonlijk als professioneel. Door rust en balans te creëren, kun je met meer zelfvertrouwen en energie je dubbele rol vervullen en haal je het beste uit beide werelden.

WAT GA JE LEREN?

- Hoe je **ambitie** en **ouderschap** succesvol kunt **combineren**.
- Het **maken van keuzes** die passen bij jouw persoonlijke behoeften en waarden.
- **Flexibiliteit ontwikkelen** in het combineren van werk en gezinstaken.
- **Omgaan met kritische gedachten**, angst, onwetendheid en onzekerheid.

WAT HAAL JIJ UIT DEZE 12-WEEKSE TRAINING?

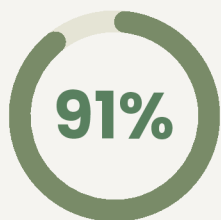
- Je herontdekt **wie je wil** zijn en **wat je nu belangrijk vindt**.
- Je leert hoe je **grenzen** en **behoeften** herkent en hierover op een fijne manier communiceert.
- Je ontdekt de invloed van het **zenuwstelsel** op de **mentale gezondheid**.
- Je traceert het **denken** en **voelen** en neemt zelf de **regie**.

WAAROM RUST IN WERK EN GEZIN BELANGRIJK IS

Rust in werk en gezin is belangrijk omdat het je fysieke, mentale en emotionele welzijn beschermt. Zonder voldoende rust blijft je lichaam in een constante actiestand, wat leidt tot **verhoogde stresshormonen**, uitputting en fysieke klachten zoals een verhoogde hartslag en spijsverteringsproblemen. Daarnaast heeft het gebrek aan rust ook mentale gevolgen, zoals prikkelbaarheid, stress, **concentratieproblemen** en een **negatieve invloed op je relaties**.

Door **bewust rustmomenten** in **te plannen**, herstel je niet alleen fysiek, maar versterk je ook je focus en emotionele balans. Dit zorgt ervoor dat je met meer energie, plezier en voldoening aanwezig kunt zijn in zowel je werk als je gezin. Rust biedt de basis om de uitdagingen van het combineren van deze rollen succesvol aan te gaan.

CIJFERS EN VISUALS



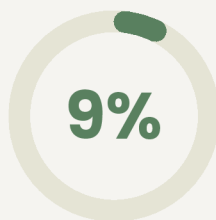
Ouderschap

91% van de ouders vindt het ouderschap zwaar



Vermoeidheid

50% van de ouders is overbelast en heeft last van depressie, stress of vermoeidheid



Balans

Slechts 9% van de stellen lukt het om werk en zorg voor kinderen gelijk te verdelen

IEDEREEN KAN RUST VINDEN, JIJ OOK!

Wij hebben ruime ervaring in het begeleiden van mensen bij het vinden van meer rust in werk en gezin en weten precies wat nodig is om dit succesvol te realiseren.

We staan klaar om je bij elke stap te ondersteunen, met **praktische tools** en **persoonlijke coaching**, zodat je niet alleen meer rust ervaart, maar dit ook **de komende 10 jaar kunt behouden**.

TRAINER

Lieke Bartelds

**ZELFSTANDIG ONDERNEMER IN COACHING VOOR MENTAAL
WELZIJN IN OUDERSCHAP EN WERK.**

Lieke staat bekend om haar open, eerlijke en confronterende stijl, waarmee ze snel tot de kern komt en duurzame veranderingen teweegbrengt. Ze zet zich in voor kansengelijkheid en helpt ouders met praktische oefeningen om mentaal sterk te blijven.

Deze training wordt verzorgd door **Lieke Bartelds**, expert op het gebied van mentale veerkracht voor ouders. Als trainer in mentale veerkracht helpt ze werkende ouders om met vertrouwen en energie werk en gezin te combineren. Zij gebruikt bewezen effectieve interventies die helpen om bewust te kiezen, prioriteren en om te gaan met de veranderingen door ouderschap.



“De combinatie van werk en gezin blijft uitdagend, veeleisend en onvoorspelbaar. Maar als jij krachtige keuzes maakt, dan hoeft het geen worsteling te zijn. Dan ervaar je rust, plezier en focus.” - **Lieke Bartelds**



PROGRAMMA

In 12 weken krijg je:

- 4 online bijeenkomsten (4 x 1,5 uur)
- 12 weekopdrachten
- Tussentijdse feedbackvragenlijsten
- 1 op 1 chatcontact met trainer
- Certificaat van deelname



WEKELIJKSE THEMA'S

In iedere weekopdracht staat een andere uitdaging centraal.

- Week 1** Hoe staat het met jouw energie?
- Week 2** Laat die ballen vallen!
- Week 3** Laad jouw batterij op!
- Week 4** Verdeel de mentale last
- Week 5** Zeg wat je nodig hebt!
- Week 6** Laat die strenge eisen los!
- Week 7** Welke gedachte zit jou in de weg?
- Week 8** Staak het verzet
- Week 9** Stop met piekeren
- Week 10** Laat het eeuwige schuldgevoel los
- Week 11** Create your village
- Week 12** Look how far you've come



PRAKTISCHE INFORMATIE

TRAININGSGROEP

Herkenning

De trainingsgroep bestaat uit 5-12 deelnemers van verschillende organisaties, die dezelfde uitdaging als jij ervaren. De groep is een veilige plek waar je jouw uitdagingen en ervaringen kan delen.



TRAINER

Persoonlijke begeleiding

De trainingsgroep wordt begeleid door een ervaren trainer die expert is in het onderwerp. Je kan tijdens de bijeenkomsten en buiten de bijeenkomsten alles vragen aan de trainer via de chatfunctie.

4 BIJeenKOMSTEN

Data, locatie en tijdsduur

In de 1e, 5e, 9e en 13e week zijn de online bijeenkomsten. Deze vinden online plaats via Google Meet. Iedere bijeenkomst duurt 1,5 uur. Je volgt dus 4 x 1,5 uur = 6 uur online training verspreid over 12 weken. Tijdens de bijeenkomsten is er interactie tussen trainer en deelnemers onderling.

Verwachting

Je wordt 4 x aanwezig verwacht met camera en microfoon, **15 minuten voor de start** van de bijeenkomst.

12 WEEKOPDRACHTEN

Tijdsinvestering

Iedere week ontvang je een e-mail over dat een nieuwe weekopdracht klaar staat op de online leeromgeving.

De ene keer is dit een schrijfopdracht en de andere keer een uitvoerende opdracht. De tijdsinvestering van iedere opdracht varieert van eenmalig 5 minuten tot een week lang 10 minuten per dag. Je mag zelf je tijd indelen en je hoeft niets in te leveren.

ONLINE LEEROMGEVING

Het trainingsmateriaal is zichtbaar op de online leeromgeving **www.welzijn.hashtagsam.nl**. Hier zie je iedere week een nieuwe weekopdracht inclusief video's, artikelen, theorie en praktische tips. Ook kun je daar jouw voortgang bijhouden en 1 op 1 chatten met jouw trainer voor alle vragen die je hebt buiten de 3 bijeenkomsten om.

