

# BOOST JE ENERGIE EN BALANS

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

Zelfkennis, ontspanning en regelmaat, daar draait het om. In deze training krijg je de handvatten voor de basis die leidt tot een betere werk-privé balans!



## #SAM

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

"Hylke is een fijne trainer!"  
-Sofie

"Interessant en informatief, inzichten helpen om beter te begrijpen wat er gaande is, helpt ook om meer te accepteren!"  
-Sanne

# EEN VERSTOORDE WERK-PRIVÉ BALANS KAN OP DE LANGE TERMIJN SCHADELIJK ZIJN

Nee' zeggen blijft een lastige taak en vaak weten we niet eens meer of het wel of niet nodig is. En als het dan fout gaat wordt de schuld van falen of ziek zijn makkelijker afgeschoven op de (werk)druk. We hebben dus te leren hoe we **overbelasting signaleren**, en hoe we bewust onze energie en focus blijven bewaken. Als deze balans verstoord is, kan dit leiden tot **stress, vermoeidheid en zelfs gezondheidsproblemen**, zowel mentaal als fysiek.

Deze training is geschikt als je **meer energie** wil hebben gedurende de hele dag en meer **balans** wil vinden tussen jouw werk en privé leven. Je wil je de hele dag energiek en zelfverzekerd voelen, maar je weet niet precies hoe je dit voor elkaar krijgt.

## WAT GA JE LEREN?

- Leer hoe je een **betere balans** kunt vinden tussen werk en privéleven voor meer rust en focus.
- Je **ontwikkelt zelfvertrouwen** zodat je je zekerder voelt in je dagelijkse activiteiten.
- Je **ontvangt handvatten en tools** om de gewenste veranderingen in je leven te realiseren en meer balans en energie te creëren.

## WAT HAAL JIJ UIT DEZE 12-WEEKSE TRAINING?

- Je krijgt **inzicht** in wat een **gezonde werk-privé balans** is.
- Je leert **rustmomenten plannen** en gebruiken voor meer rust in je lijf en hoofd gedurende de dag.
- Je voelt je **fitter, zelfverzekerder** en **rustiger**, doordat je bewust de energie in balans houdt.
- Je hervindt **kracht** en **levenslust!**

# WAAROM WERK-PRIVÉ BALANS BELANGRIJK IS

Werk-privébalans is persoonlijk belangrijk omdat het direct invloed heeft op zowel ons **welzijn** als onze **prestaties**. Een goede balans zorgt ervoor dat we ons energiek, gemotiveerd en tevreden voelen, terwijl we zowel in ons werk als privéleven optimaal kunnen functioneren.

Door bewust tijd te nemen voor ontspanning, sociale connecties en persoonlijke activiteiten, creëer je ruimte voor herstel en groei. Dit helpt niet alleen om **productiever** te zijn op het werk, maar zorgt ook voor een gevoel van **vervulling** in je privéleven. **Werk-privébalans is essentieel om langdurig gelukkig, gezond en succesvol te blijven.**

## WAT DE CIJFERS ONS VERTELLEN



## IEDEREEN KAN BALANCEREN, JIJ OOK!

Iedereen kan leren om een gezonde werk-privébalans te bereiken, mits ze de juiste begeleiding krijgen. Met gerichte ondersteuning kun je **inzicht krijgen in je gewoonten, gedrag en valkuilen**, en stap voor stap werken aan een blijvende verandering. Wij hebben ruime ervaring in het begeleiden van mensen bij het herstellen van hun balans, en we weten wat er nodig is om dit proces succesvol te laten verlopen.

We staan klaar om je bij elke stap te ondersteunen, met **praktische tools en persoonlijke coaching**, zodat je niet alleen een betere balans creëert, maar deze ook **duurzaam kunt behouden**.

TRAINER

# Hylke Bos

## GEDIPLOMEERD FYSIOTHERAPEUT, TRAINER EN COACH

*Hylke staat bekend om het geven van workshops waarin bewegen centraal staat. Bewegen, individueel of als team, geeft veel inzicht in hoe je dagelijkse dingen aanpakt.*

Deze training wordt begeleid door expert **Hylke Bos**.

Al ruim 15 jaar combineert hij zijn ervaring met de laatste wetenschap, om sterker en energiever leven onderbouwd en praktisch te maken. Als expert op het gebied van beweging, vitaliteit en positiviteit werkt hij daarnaast al ruim 20 jaar als projectleider en programmamanager. Hij kent dus de praktijk!



Klik op deze video voor de introductievideo van Hylke.



“Mijn missie is om positiviteit en innerlijke groei bij zoveel mogelijk mensen ‘aan te zetten’ waardoor mensen blijer door het leven gaan.” Hylke traint en werkt vanuit de visie dat je door mentaal, fysiek en emotioneel in beweging te komen, gezonder kunt leven en een hogere staat van (werk)geluk bereikt. – **Hylke Bos**



# 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.*

- |                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| <b>Week 1</b>  | Levensgebieden in balans            |
| <b>Week 2</b>  | Baas over je eigen brein            |
| <b>Week 3</b>  | Energie in evenwicht                |
| <b>Week 4</b>  | Pak je energielekken aan            |
| <b>Week 5</b>  | De kracht van verlangens            |
| <b>Week 6</b>  | Van detectie naar reflectie         |
| <b>Week 7</b>  | Invloed in actie                    |
| <b>Week 8</b>  | Ontkrachten van negatieve gedachten |
| <b>Week 9</b>  | Automatisch gedrag onder stress     |
| <b>Week 10</b> | Laat je niet afleiden               |
| <b>Week 11</b> | De ideale week                      |
| <b>Week 12</b> | Duurzame gedragsverandering         |



# 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.



## 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.

## 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.

## 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](http://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.

