

# *Werkbalans*

**“Goed omgaan met werkdruk maakt ons productiever, weerbaarder en beter bestand tegen stress en ziekte.” (bron: NIGZ). Gezond en vitaal functioneren, met plezier uw werk doen en ook nog tijd (energie) overhouden voor sport, uitgaan of het lezen van een goed boek. Een goede balans helpt u om dit te realiseren. In de training Werkbalans leert u de belangrijkste technieken die u kunt toepassen in de praktijk van uw werksituatie.**

De training is opgezet rondom het in beeld brengen van uw draagkracht (persoonskenmerken, leefstijl, copingstijl) en uw draaglast (werk, privéfactoren, life events). Met de technieken en inzichten uit de training kunt u behouden en versterken wat goed is in uw leven en veranderen waar u niet tevreden over bent. Doen is hierbij belangrijker dan weten of kunnen!

#### Onderwerpen

Tijdens de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- analyse van de elementen in de balans werk, persoon, privé);
- de kracht van uw denken benutten (rationele strategieën);
- evenwichtige planning (haal alles uit je agenda);
- effectief opstellen naar uw omgeving (balans tussen jou en anderen).

#### Resultaten

In zeer korte tijd krijgt u een overzicht van hoe uw balans er voorstaat en welke mogelijkheden er zijn om verandering aan te brengen. De op de praktijk gerichte oefeningen en tips kunt u direct toepassen. Waar nodig krijgt u aanwijzingen hoe u zich verder kunt verdiepen of bekwamen in specifieke vaardigheden.

#### Duur

De basistraining bestaat uit twee bijeenkomsten van drie uur. Het aantal deelnemers varieert van acht tot twaalf personen.

#### Meer informatie

Santar biedt trainingen op maat aan. Dit betekent dat de inhoud van de trainingen wordt afgestemd op uw organisatie. Is dit iets voor u? Neem dan contact op met onze adviseurs via telefoonnummer 053 - 489 80 30, of stuur een e-mail naar [info@santar.nl](mailto:info@santar.nl). Wij zijn u graag van dienst en kunnen ook modules ontwikkelen voor specifieke aandachtsgebieden in uw organisatie.