



**meglio!**  
coaching | begeleiding

POWERED BY

**prof**  
support  
company

**Werkt voor iedereen**

# Balans werk-privé

# Vind jouw balans

Iedereen ervaart wel eens stress en daar goed mee omgaan is makkelijker gezegd dan gedaan. Merk jij dat stress regelmatig aanwezig is of kun je bijvoorbeeld moeilijk ontspannen aan het einde van een drukke werkdag? Dan kan het zijn dat de balans tussen werk en privé niet positief is verdeeld. In deze opleiding ga je ontdekken wat de mogelijke oorzaken van stress zijn en hoe je hier effectief mee om kan gaan.

## PROGRAMMA

De opleiding bestaat uit een blended programma van vier onderdelen:

1. De psychologie van stress
2. Jij op de werkvloer
3. Overtuigingen, wat moet je ermee?
4. Commitment, je eigen plan

## WAT GA JE LEREN

- Je krijgt inzicht in hoe stress werkt en wat de oorzaken en symptomen bij jou zijn.
- Je leert technieken om effectief om te gaan met stress.
- Je bent in staat om een goede balans te houden tussen werk en privé.



# Wat ga je leren?

## MODULE 1

### De psychologie van stress

Ieder mens probeert zichzelf en de wereld waarin wij ons bevinden te begrijpen. Een belangrijk onderdeel hiervan is dat je weet hoe je zelf in elkaar steekt. Wat is jouw psychologie? En hoe reageer je als je onder druk staat of als werk en privé niet meer helemaal in balans is. Je patronen, je lichaam en je reacties leren kennen wordt ook wel psycho-educatie genoemd.

## MODULE 2

### Jij op de werkvloer

We proberen het altijd wel te scheiden, werk en privé, maar dat neemt niet weg dat jij nog steeds een mens bent, ook op het werk. Een mens met een geest, met een bepaalde achtergrond, karakter en emotionele huishouding. In huilen uitbarsten bij de koffieautomaat is niet bepaald sociaal geaccepteerd, maar toch: je bent geen robot.

## MODULE 3

### Overtuigingen, wat moet je ermee?

De overtuigingen die nu in ons verankerd zitten, opgedaan in het verleden, bepalen onze reacties en dus onze stress in het heden. Het is niet de wereld die je zo 1-2-3 kunt veranderen, maar wel je verwachtingen over die wereld. Leer soepeler te manoeuvreren, door flexibel te zijn in je mindset.

## MODULE 4

### Commitment, je eigen plan

Je eigen koers voeren is nog niet zo makkelijk. Daarvoor moet je weten wie jezelf bent, is het van belang dat je eigen kwetsbaarheden kent en waar je werkelijk naar toe wil. In de voorafgaande meetings hebben we hier aandacht aan besteed. In de 4<sup>e</sup> en laatste meeting gaan we een plan maken om dit vast te kunnen houden.



# Praktische informatie

## OPLEIDING

**Niveau:** MBO+/HBO

**Studiebelasting:** 32 uur (verspreid over ±2 maanden)

## TIJDEN

De opleiding bestaat uit vier live meetings van 4 uur en drie online meetings van 1,5 uur. Daarnaast krijgen de deelnemers toegang tot de modules via ons online platform.

## LOCATIE

De live meetings vinden plaats op ons kantoor aan de Javastraat 68 in Nijmegen. De online meetings gaan via ons eigen online portaal.

## DEELNEMERS

Het aantal deelnemers aan de opleiding is maximaal 12.

## INVESTERINGSKOSTEN

De investeringskosten voor deze opleiding bedragen €995,- per persoon. De opleiding is vrijgesteld van BTW.

# Waarom Profsupport Company?

## ✓ EEN UNIEKE ERVARING!

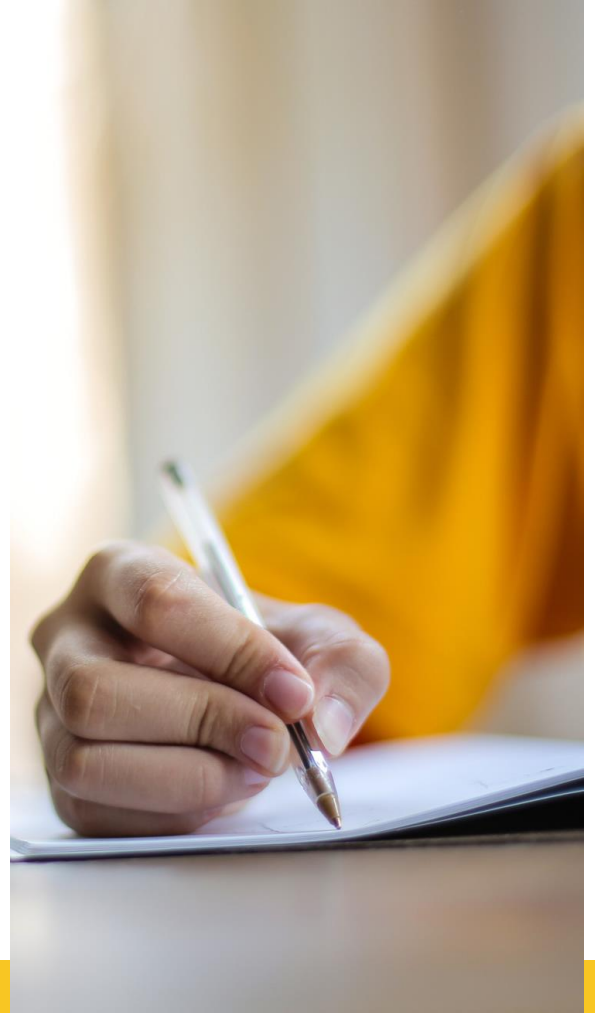
Wij geloven erin dat leren leuk kan zijn. Je volgt bij ons dus niet zomaar een opleiding; je krijgt een unieke ervaring die je verder helpt in jouw persoonlijke ontwikkeling!

## ✓ WERKEN IS TOPSPORT!

Onze trainers hebben jarenlange ervaring in de sportpsychologie en leggen het verband tussen de topsport en het bedrijfsleven.

## ✓ PERSOONLIJK!

Onze opleidingen zijn niet alleen van topkwaliteit, maar zijn ook persoonsgericht. De trainers zijn betrokken bij iedere deelnemer en er is genoeg ruimte voor eigen inbreng.



**Meer weten? Bezoek onze website [profsupportcompany.nl](https://www.profsupportcompany.nl)**

**Meer informatie**

info@wijzijnmeglio.nl

**Profsupport Company**

Javastraat 68, 6524MG Nijmegen



POWERED BY



**Werkt voor iedereen**

[Profsupportcompany.nl](http://Profsupportcompany.nl)