

# Workshop Stressless balans werk-privé

tijd voor verandering

**Doel van de training.** Het vinden van een nieuw evenwicht op het werk en privé waarbij uitdaging en plezier wordt ervaren. De workshop stressless, balans werk-privé, is opgezet om medewerkers te helpen bij het (her) vinden van een evenwicht. Thema's daarbij zijn omgaan met (werk)stress, balans werk-privé en het bewaken van de eigen grenzen.



## Praktische informatie

### Datum en tijd

Donderdag 9 juni 2016 of dinsdag  
27 september 2016 van 9.00 - 16.30 u.

### Lokatie

De workshop vindt plaats op het  
rustgevende terrein van macbalans  
te Smilde.

### Groepsmaat

Om iedereen zoveel mogelijk persoon-  
lijke begeleiding te geven zal de groep  
bestaan uit maximaal 10 personen.

### Investing

De investering voor de workshop,  
inclusief koffie/thee en lunch bedraagt  
€ 250,- exclusief BTW.

Voor particulieren is de investering incl. BTW.

### Informatie of reservering

Als deze workshop je aanspreekt,  
stuur dan een e-mail (info@macba-  
lans.nl) naar Francis Mac Donald voor  
meer informatie of een reservering.

## Inhoud training

De training is interactief van opzet. Er zal naast theorie ook worden  
geoefend om inzichten te verwerven en vaardigheden (verder) te  
ontwikkelen. Tijdens de training worden handvatten aangereikt om  
beter de energie te verdelen en om te gaan met stress, te denken in  
mogelijkheden, prioriteiten te stellen en keuzes te maken.

Een deel van de workshop bestaat uit bewustwording van de huidige  
situatie, de valkuilen en overtuigingen. Er wordt aandacht besteed aan  
persoonlijke zingeving. Wat wordt werkelijk als belangrijk ervaren?  
Waar krijgt men energie van?

Ook wordt er ingegaan op het omgaan met gevoelens en emoties van  
jezelf en anderen. Het nemen van verantwoordelijkheid en stellen van  
grenzen vormen daarbij een belangrijk onderdeel. Daarnaast zal er  
aandacht worden besteedt aan het voorkomen van burn-out klachten  
en het loslaten van stress in het lichaam.

Uiteindelijk stellen de deelnemers een plan op. In dit persoonlijke  
plan staat hun visie op het komende jaar. Hierin worden, vanuit het  
denken in mogelijkheden, oplossingsgerichte keuzes gemaakt.

LEEMDIJK 26, 9422 TH SMILDE

+316 506 323 94

INFO@MACBALANS.NL

WWW.MACBALANS.NL

## Reacties eerdere deelnemers

- Zeer leerzame en persoonlijke training
- Een apk
- Confronterend
- Handvatten om met stress om te gaan
- Geeft energie
- Inspirerend
- Inzicht in mijn belemmeringen