

work-life balance voor de werkende ouder

over de balans tussen werk, gezin, sport en hoe om te gaan met doelen en plannen.

I.S.M. 

omschrijving

OMSCHRIJVING

Ervaart u uw leven als meedraaien in de malle molen? Wil u meer tijd voor uzelf, maar u komt altijd op de laatste plaats? Neemt uw stress het dagelijks wel eens van u over? Verliest u soms de controle over uzelf met een schuldgevoel als gevolg? Ervaart u vaak innerlijke onrust? Wil u zich vitaler voelen omdat u zo het leven beter aan kunt? Wil u meer bewegen, maar dit geraakt niet in uw planning?

Deze twee avonden zullen geen kant en klare oplossing bieden... Wat u wél mag verwachten is dat u een groot aantal inzichten en tools rijker bent om beter te begrijpen waar het fout loopt, om anders met uw situatie om te gaan, om zelf terug de leiding te nemen over uw leven.

VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING BESTEMD?

Deze opleiding richt zich naar iedereen die op zoek is naar een evenwicht tussen werk, gezin, sport, ...

VOORKENNIS

Er is geen voorkennis vereist.

programma

- Work-life balance = onzin
- Verschillende soorten energie
- Doelen stellen
- Wegnemen van energievretende factoren en barrières
- Versterkende recuperatiemethodes
- Tools vanuit wetenschappelijke achtergrond

docent

**Maaïke Devos**

Maaïke is licentiate lichamelijke opvoeding en master in sport- en bewegingspsychologie. Als erkend gezondheidsbegeleider (VGB) richtte ze Fundament op met als doel mensen te motiveren, inspireren, informeren en begeleiden naar een gezonde levensstijl. Dit doet ze vanuit een totaalvisie met de unieke combinatie van beweging en technieken uit de complementaire gezondheidszorg zoals dieptemassage en integrale voetreflexologie.