

Work Life Balance Training

Colourful
TRAINING & COACHING

Waarom Work Life Balance Training?

Meer balans op de werkvloer begint bij zelfbewuste medewerkers. In deze training leren medewerkers omgaan met werkdruk, stress en energieverlies. Ze ontwikkelen inzicht in hun patronen, versterken hun zelfregulatie en maken bewustere keuzes in werk en privé.

Resultaat: meer rust, focus en duurzame inzetbaarheid, minder verzuim.

Vraag jezelf af:

- Wat ben jij jaarlijks aan kosten kwijt wanneer medewerkers structureel over hun grenzen gaan, voordat het zichtbaar is in verzuim of verloop?
- Wat gebeurt er met focus, samenwerking en prestaties wanneer mensen functioneren vanuit stress in plaats van uit balans?

Wat leren de deelnemers?

- Zij nemen eerder verantwoordelijkheid voor hun energie
- Signaleren zij stress voordat het verzuim wordt
- Afstemmen van werk en privé vanuit realiteit, niet ideaalbeelden
- Emoties en signalen van het lichaam serieus nemen
- Verantwoordelijkheid nemen voor keuzes i.p.v. aanpassen
- Balans creëren zonder schuldgevoel
- Energie herstellen en bewuster inzetten

Focus en betrokkenheid en werkplezier stijgt. Dat maakt deze training preventief en rendabel.

Wat maakt deze training uniek?

- ✓ je werkt met onderliggende patronen (pleasen, controle, verantwoordelijkheid)
- ✓ je verbindt lichaam, emotie en gedrag
- ✓ je leert mensen zelfregie onder druk, niet alleen ontspanning
- ✓ je combineert veiligheid met verantwoordelijkheid
- ✓ je maakt balans een volwassen vaardigheid, geen luxe

Hierdoor verandert gedrag niet tijdelijk, maar structureel.

Missie

Mijn missie is om mensen te helpen verantwoordelijkheid te nemen voor hun energie, grenzen en keuzes, zodat zij duurzaam, gezond en met plezier kunnen werken en leven.

Ik help mensen uit de overlevingsstand te komen en weer leven en werken vanuit bewustzijn, rust en regie.

Interesse? Stuur een WA bericht of maak een vrijblijvende afspraak.



Shine like the diamond you are!

Visie

Ik geloof dat duurzame prestaties alleen mogelijk zijn wanneer mensen zichzelf kunnen dragen, hun grenzen respecteren en verantwoordelijkheid nemen voor hun balans. Work-life balance is geen kwestie van minder doen, maar van bewuster kiezen. Organisaties die hierin investeren, investeren niet in welzijn alleen, maar in continuïteit, menselijkheid en kwaliteit.

Monique Pahladsingh
06-54935098
monique@ctcoaching.nl