

# Workshop: Balanceren tussen werk en privé

---

Herken je dit?:

- Patiënt en zijn familie verwacht onze volledige betrokkenheid in moeilijke momenten
  - Onze collega wil graag snel weten of je van dag kan wisselen in de planning maar het is het moment niet om het gesprek met je partner op te nemen.
  - Je verliest je aandacht, ja natuurlijk, door sociale media op het toilet :-)
  - Je kan dit weekend weer niet naar de voetbalmatch van je zoon kan gaan kijken.
  - En wanneer je als gezin eindelijk aan tafel zit voor het avondeten, belt je patiënt: zijn stomaplaat is zonet losgekomen en vraagt je bijstand want 'alles hangt vol'!
- 

Met deze workshopgaan we actief aan de slag met onderzoek en zelfinzicht. Om elke dag het beste van jezelf te geven moet je bereid zijn te kijken of je resultaten kloppen met je verlangen.

We gaan aan de slag met super inzichtelijke vraagtekens die je meteen kan toepassen in je dagelijkse leven:

- Welke gewoontes, activiteiten en taken zuigen je leeg?
  - Welke impact heeft: stilstaan is achteruitgaan?
  - Wat heeft je zelfstandige activiteit nodig om blijvende inkomsten te garanderen?
  - En welke activiteiten geven je energie?
- Dit is voor iedereen anders.
- We gaan ons hoofd opruimen met 3 D's:  
Dumpen, Delegeren, Doen!



*Yolanda Hustings*

0489 43 17 71

info@yolandahustings.today

www.yolandahustings.today