

BALANS IN JE LEVEN

WAT HEBBEN WE TE BIEDEN

Een goede balans tussen "*werk en leven*" is gezond en essentieel. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

Dat merk je pas vaak als je leven in onbalans is geraakt – hoe kom je dan terug?

Maar terug naar waar? Balans tussen wat en wat? Hoe doe je dat - als je eigenlijk niet weet waartussen een evenwicht te vinden?

Websites geven nuttige bouwstenen: "*ga sporten*", "*leer n   zeggen*", "*neem een hobby*" en "*eet gezond*". Maar alle afzonderlijke bouwstenen blijven losse nutteloze bouwstenen als je geen plan hebt.

"Balans" is pas een kostenpost als je niet investeert!

Deze workshop geeft een praktisch kader voor "balans". Je krijgt inzicht en overzicht in de vier componenten van je persoonlijke levenssituatie.

Daarmee krijg je een persoonlijk "bouwplan" en zo krijg je grip op je balans.

WAT KRIJG JE

In "*Balans in je Leven*" benoemen we vier belangrijke aspecten van ons leven, zien we hoe ze samenhangen en hoe we er voortaan mee kunnen werken.

Balans is namelijk een proces, is dynamisch, er is geen "eindstation". We leren waartussen we balans moeten vinden en krijgen praktische middelen om dat te onderzoeken.

Wat is onbalans en wat doet dat met ons? Wat zijn onze rollen in ons leven? Hoe kunnen we balans verder verkennen?

We kijken in de workshop ieder voor zich naar onze   gen situatie. Uitleg is groepsgewijs – maar onze ontdekkingstocht is individueel.

WAT NEEM JE MEE NAAR HUIS

Je krijgt vat op "*balans in je leven*" met **jouw eigen "bouwplan"**. Balans voor jezelf, daarmee voor je naasten, en je werkgever.

Elke deelnemer brengt in de eerste ochtend de persoonlijke situatie in kaart. Welke dingen in je leven wil je aanpakken voor een betere balans?

In de tweede dag maken we een persoonlijk "bouwplan", en krijgen het benodigde simpele gereedschap om daar voortaan zelfstandig mee verder te kunnen - voor "Balans in je leven".

PRIJS

De workshop bestaat gewoonlijk uit 2 delen: een ochtend en een dag. Minimum aantal deelnemers is 8, maximum 20. Hieronder een indicatie voor verschillende groepsgroottes:

AANTAL	8	12	16	20
DAG 1	�567	�745	�984	�1.229
DAG 2	�1.017	�1.330	�1.749	�2.174
COMBI	�1.584	�2.075	�2.734	�3.402

De prijs per deelnemer neemt dus steeds af. Neem voor een passende offerte voor uw workshop graag contact met ons op.

VOOR INLICHTINGEN EN OFFERTE

JUNIPER SERVICES

Dr. Peter C. van der Molen

Tel. +31-6-21818839

Email: juniperservices@hotmail.com

Website: www.juniper-services.com

KvK: Nr. 64545709

BTW/VAT number: NL855713033B01

IBAN: NL17ABNA0581022203 / BIC:

ABNANL2A

PAYPAL: juniperservices@hotmail.com

