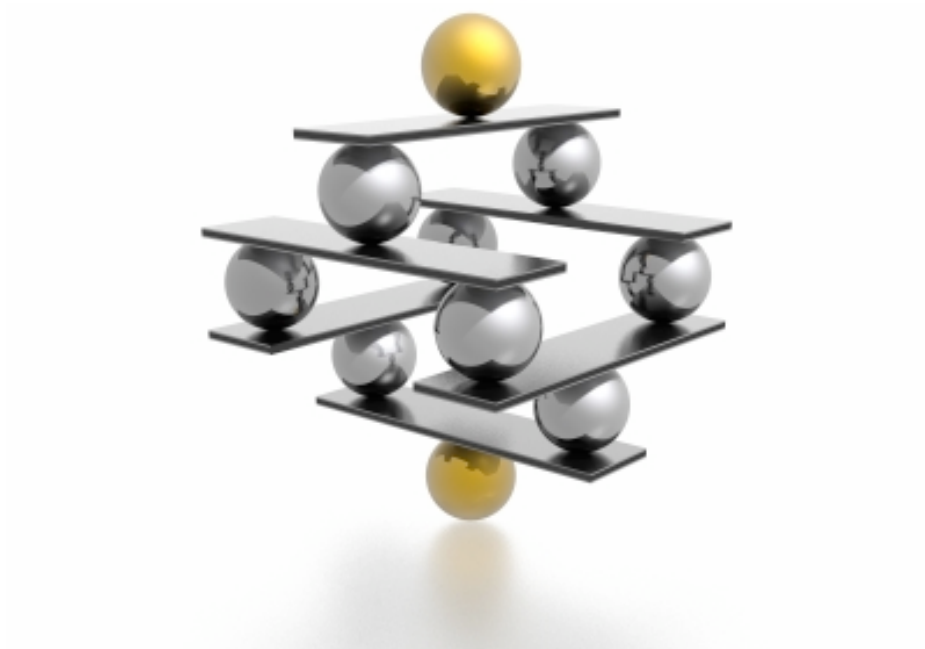


Vind je balans



Rob Scheurink-Trainer/docent/ consultatief psychiatrische verpleegkundige

Vind je balans



Inleiding algemeen.

Doordat er in Nederland en andere West-Europese landen steeds meer parttime gewerkt wordt door zowel man als vrouw is er naast het werk een ander sociaal leven ontstaan.

De waarde van al deze sociale activiteiten is nagenoeg net zo belangrijk geworden als werken. Daar waar dat enkele decennia geleden zeker niet het geval was.

De verplichtingen die het met zich meebrengt wegen derhalve ook steeds zwaarder. Gevolg is dat je dit vaker dan gewenst in een soort spagaatgevoel brengt waarin je loyaliteit aan beide (of meer) partijen tekort wordt gedaan. Of juist niet, dat je uit loyaliteit alsmaar harder 'loopt'.

Deze werknemers vinden het steeds lastiger om goed te schipperen met de verschillende eisen die er aan hun gesteld worden.

Ook in zorg en dienstverlenende bedrijven zijn er toenemend medewerkers die in uit evenwicht zijn geraakt. Deze onbalans heeft veelal te maken met de strategieën die men bezit om de stress die eruit voortvloeit te managen. Vaak is men zich niet bewust van eigen (ineffectieve) strategie of is men niet in staat om daar zelf van afstand naar te kijken.

Men bezit echter vaak wel de juiste strategieën en/of het inzicht om het anders te doen, maar mist de 'spiegel' die nodig is dit te activeren en aan te zetten tot ander gedrag.

In de cursus 'vind je balans' word de cursist door professionals begeleidt om de verschillende stressoren in je werk, privé of anderszins te herkennen, te ervaren hoe het werkt en te oefenen met andere, meer effectieve strategieën. Waardoor je meer plezier ervaart in je werk, voor thuis en voor hobby's meer energie overhoudt en uiteraard minder kans hebt op ziekte en verzuim.

Rob Scheurink.

Vind je balans



Begin bij jezelf...

Van alle kanten wordt er voortdurend een beroep op je gedaan. Op het werk en thuis wordt de agenda steeds voller: afspraken, deadlines, werkdruk, cursussen, huishouden, verenigingsleven, kinderen die bij activiteiten moeten worden begeleid en misschien ook nog zorg voor naasten. Dat en de manier van hoe je met bepaalde zaken omgaat, kan ervoor zorgen dat je niet lekker in je vel zit. Je bent zogezegd uit balans.

Het valt dan niet mee om al deze dagelijkse dingen te doen en het kan er langzaam insluipen dat je er geen plezier meer aan beleeft. Het is moeilijk om een goede balans te vinden tussen jouw draaglast enerzijds en jouw draagkracht anderzijds.

Als je stress ervaart kun je twee dingen doen: proberen de stressbronnen te vermijden of zelf leren op een effectieve manier met stress om te gaan. Deze training richt zich met name op het laatste. Vandaar: *begin bij jezelf!* Hoe zorg je ervoor dat je weer met plezier naar je werk gaat? Hoe wordt je weer actief? En hoe ga je weer genieten?

Vind je balans



De training.

Bewustwording!

In de training wordt gewerkt met verschillende werkvormen en bestaat uit zowel een praktijk- als een theoriegedeelte. Je maakt eigen doelen die gericht zijn op bewustwording van bijvoorbeeld je stressfactoren en hoe je omgaat met bepaalde zaken.

De training is gericht op het doen, ervaren en oefenen van vaardigheden die je leren hoe je bronnen van stress praktisch kunt aanpakken. Thema's die behandeld worden zijn onder andere:

- Het herkennen van lichaamssignalen bij stress
- Het leren aangeven van grenzen
- Eigen kracht(en) ontdekken
- Loslaten en ontspannen.

De nadruk ligt dus op het zelf doen en ervaren. Er wordt veel aandacht besteed aan de vertaalslag naar jouw eigen situatie en de tips die gegeven worden zijn daar op gericht. Aan het eind van de training wordt geëvalueerd of er nog extra punten zijn waaraan aandacht zou kunnen worden besteed. Als dat zo is kan eventueel een vervolg worden besproken.

Praktische informatie

- 'Vind je Balans' bestaat uit 4 sessies à 3 uur en 1 terugkomsessie
- Tijd in overleg, mogelijk eind van de dag en begin van de avond. (ivm werktijden)
Tussen de bijeenkomsten zitten 2 á 3 weken.
- De training wordt gegeven door professionals
- De groep bestaat uit minimaal 5 en maximaal 7 deelnemers
- Opzet:
 - Voorbereidingsopdracht.
 - Theorie- en praktijkgedeelte.
 - Uitreiking bewijs van deelname bij terugkomsessie.

Vind je balans



Voor wie?

Medewerkers met stressgerelateerde klachten maar in principe nog geen ziekmelding. Klachten zijn bijvoorbeeld moeheid, pijn, gespannen voelen, slaapproblemen, prikkelbaar zijn, verminderd concentratievermogen en weinig zin hebben in activiteiten.

De klachten kunnen nu aanwezig zijn, maar het kan ook zijn dat de klachten of de disbalans enkele keren per jaar terugkomen maar na verloop van tijd wel weer verdwijnen. Ter preventie van terugkeer van de klachten kun je dan de cursus volgen.

Nog even dit....

De training 'vind je Balans' geeft je dus inzicht in jezelf; je sterke en minder sterke punten. Dit geeft een persoonlijke groei en een betere balans in belasting en belastbaarheid.

'Vindt je balans' is ontwikkeld en opgezet door Rob Scheurink.

De cursus heeft reeds enkele jaren succesvol 'gedraaid' in de Ziekenhuis Groep Twente, Almelo, voor afdeling personeel en ondersteuning in opdracht van bureau reïntegratie en verzuim.

Een onderzoek van de STAZ (stichting arbeidszaken ziekenhuizen) heeft de cursus en de cursisten gevolgd. In 2011 worden de resultaten gepresenteerd op het landelijke symposium namens de STAZ.

Op maat gemaakt.

Elke cursus wordt op maat gemaakt. Dat wil zeggen dat vooraf met opdrachtgever een opzet wordt voorgesteld en afgesproken. Tijdens de cursus wordt ingezoomd op individuele problematiek en wensen.

Rob Scheurink
Trainer/ docent (Derks Training & Coaching)
Consultatief psychiatrisch verpleegkundige
robscheurink@home.nl / 0625010850