



Choices Coaching

De Balans-check:

Hoe is het met jouw balans tussen werk en privé gesteld? Of heb je zelfs geen tijd om daar mee bezig te zijn?

Leer nu in maximaal twee uur hoe je eenvoudig meer balans in jouw leven creëert.

Herken je dit:

- Kom jij per dag ook structureel tijd tekort voor een moment voor jezelf?
- Valt de combi werk, privé jou ook zwaar?
- Merk jij dat je niet meer oplaad, dat je vaak het gevoel hebt dat je leven een sleur is geworden?
- Voel je je regelmatig gestrest?
- Ben je vaak moe en sleep jij jezelf van weekend naar weekend?
- Hoor jij ook steeds vaker het stemmetje van binnen: Is dit het nou?

Uit onderzoek is gebleken dat ruim de helft van de mensen van 20-65 jaar meerdere keren per maand het gevoel heeft het te druk te hebben en zich meerdere keren per maand gejaagd voelt, waarvan opnieuw de helft zelfs wekelijks. Zo'n 40% van de mensen in die leeftijd heeft minstens eens per maand het gevoel thuis tekort te schieten; ongeveer een kwart kent dat gevoel minstens eens per maand op het werk.

Vrouwen rapporteren meer gevoelens van gejaagdheid dan mannen. Vooral een omvangrijke betaalde baan en overwerk veroorzaken dergelijke gevoelens. Dat geldt in mindere mate tevens voor het ouderschap van jonge kinderen. (bron: Tijd op orde? Een analyse van de tijdsorde vanuit het perspectief van de burger. Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag, november 2010)

Als balanscoach spreek ik regelmatig vrouwen die het gevoel hebben in een soort ratrace beland te zijn en niet goed meer weten hoe ze de rem erop moeten zetten. Wanneer ik het dan heb over een goede balans vinden en goed voor jezelf zorgen, je grenzen bewaken en tijd voor jezelf inbouwen, hoor ik standaard: "ja leuk bedacht, maar er kan gewoon niets af. Ik kan niets laten vallen en ik kan al zeker niet rigoureuze dingen veranderen, ik heb hier zelf voor gekozen en op dit moment moet ik gewoon doorzetten en het wordt vast wel rustiger in de toekomst"

Maar het kan ook anders! Stel je voor dat:

- Je veel meer rust in jezelf kunt creëren met kleine aanpassingen
- Je bewust meerdere momenten op een dag uit de ratrace kunt stappen
- Je meer controle over je leven ervaart.

- Je rustiger blijft onder stressvolle situaties.
- Dat het je lukt om meer balans te ervaren terwijl je eigenlijk hetzelfde blijft doen.

Wat is er voor nodig om dit te bereiken?

Om bovenstaande situatie te bereiken is het nodig dat je om te beginnen inzicht krijgt in hoe je leven er nu uitziet. Vervolgens is het belangrijk dat je ontdekt wat jouw persoonlijke balans is en waar op dit moment de knelpunten zitten in jouw weekindeling. Wanneer je dit inzicht hebt, kun je beginnen om de knelpunten te gaan ombuigen naar meer balans.

Dit alles leer je in mijn Balans-check van maximaal 2 uur.

Tijdens de balans-check ga je in kaart brengen hoe jouw week eruit ziet. Je krijgt inzicht in hoe je de dingen plant. Je gaat ontdekken hoe balans voor jou eruit ziet. Je ontdekt waar de knelpunten zitten in een doorsneeweek. Ik ga met jou kijken hoe je deze knelpunten praktisch kunt oplossen.

Ik help je om creatieve oplossingen te verzinnen waar je zelf nog nooit over nagedacht hebt. Je gaat naar huis met direct toepasbare tips en adviezen.

Wie ben ik?

Ik ben Sandra Ketterings, de balanscoach voor vrouwen. Ik coach hoger opgeleide vrouwen die worstelen met het vinden van een goede balans tussen werk en privé. Ik help ze om snel en eenvoudig meer balans te creëren met minder stress, meer rust en meer tijd voor zichzelf. Ik ben maatschappelijk werkster en gespecialiseerd in vrouwenhulpverlening. Verder heb ik ruim 16 jaar bij het Algemeen Maatschappelijk werk gewerkt. Sinds 2007 heb ik een eigen coachingspraktijk speciaal voor vrouwen. Eerst als keuzestresscoach en nu als balanscoach, vind ik het een uitdaging om vrouwen snel en praktisch verder te helpen. Vanuit mijn achtergrond vind ik het belangrijk dat je nieuwe inzichten ook praktisch kunt toepassen. Inzicht krijgen in jouw persoonlijke situatie is belangrijk, maar nog belangrijker vind ik dat je handvaten krijgt om concreet iets in jouw persoonlijke situatie te kunnen veranderen. Ik ben zelf ook iemand die lange tijd geworsteld heeft met het vinden van mijn balans. Ik wil veel, vind veel dingen leuk en belangrijk met als gevolg dat ik me regelmatig voorbij liep. Alles wat ik in de loop van de jaren met veel succes heb toegepast in mijn leven leer ik nu aan andere vrouwen.

Met de balans-check heb je na maximaal twee uur:

- Inzicht in jouw weekagenda
- Inzicht hoe jouw persoonlijke balans eruit ziet
- Een plan van aanpak om de knelpunten praktisch en eenvoudig aan te gaan pakken

Voor de **balans-check** betaal je slechts €150,-

Je gaat gegarandeerd met nieuwe inzichten, een plan van aanpak en heel veel energie naar huis. Het is een investering in jezelf die zichzelf dubbel en dwars terugverdient en je weer energie en plezier geeft in de dingen die je doet.

Je kunt je voor een **balans-check** aanmelden via de [mail](#) of via 06-52143595 of 070-4157123