



Choices Coaching

In vijf stappen de ideale balans tussen werk en privé

Vind jij het ook zo moeilijk om een evenwicht te vinden tussen alles wat je wilt/moet doen?

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 oplaadt, dat je vaak het gevoel hebt dat je leven een sleur is geworden?
- Voel je je regelmatig gestrest?
- Heb je lichamelijke klachten; pijn in je nek, schouders of buikpijn?
- Ben je vaak moe en sleep jij jezelf van weekend naar weekend?
- Heb je het gevoel dat het je allemaal teveel wordt?
- 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 rigoureuus 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.
- Dat je je ontspannen voelt gedurende de hele dag

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 meer balans aan te brengen.

Eenzijds door kleine veranderingen aan te brengen in jouw weekschema. Anderzijds door de manier waarop je kijkt naar jouw situatie aan te pakken. Je kunt de situatie waarin je **zit** vaak niet veranderen, maar je kunt wel de manier waarop je er vervolgens op **reageert** wel veranderen.

Dit alles leer je in mijn:” In vijf stappen de ideale balans tussen werk en privé”-traject

Tijdens dit coachingstraject van 5 gesprekken 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 doorsnee week. 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 elke keer naar huis met direct toepasbare tips en adviezen.

Ik help je om een plan van aanpak te maken dat je ook vol kunt houden. Je leert om jezelf blijvend te helpen herinneren om dingen anders aan te pakken. Je leert eenvoudige ontspanningsoefeningen om jezelf rustiger te krijgen en te blijven gedurende de dag. Je leert om de manier waarop je naar jouw situatie kijkt blijvend te veranderen. Dit doen we heel praktisch aan de hand van jouw inbreng per keer.

Jij houdt een dagboekje bij waarin je aangeeft wat nog niet lukt, waar je nog niet tevreden over bent en dat is elke keer ons “materiaal” waarmee we aan de slag gaan. Na elk gesprek ga je weer met direct toepasbare tips aan de slag. Jij bepaalt hoe lang je wilt oefenen voordat je weer bij mij wilt komen voor een volgende stap.

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 mijn **” In vijf stappen de ideale balans tussen werk en privé”-traject** heb je na 5 gesprekken:

- 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

Daarnaast kun je:

- Je goed ontspannen, je neemt voldoende rust voor jezelf
- Op een andere manier reageren in stressvolle situaties, je leert los te laten wat je niet kunt veranderen en meer genieten van wat er wel is
- Blijvend jouw ideale balans ervaren

Prijs: € 450,-

Inclusief vijf consulten van een uur, een dagboekje en een ontspannings-cd.

Je kunt je voor het **”in vijf stappen de ideale balans tussen werk en privé”-traject** aanmelden via de [mail](#) of je kunt me bellen op 06-52143595 of 070- 4157123