



Herken je dit?

Je dagen zijn tot op de minuut vol gepland. Allebei werkend in een leuke baan, kinderen die op allerlei clubs zitten, een rijk sociaal leven, aandacht voor de familie, je carrière, nog een nieuwe

studie en ook nog ontspanning. Als werkende ouders leef je in het spitsuur van je leven. Je moet heel veel van jezelf en van je omgeving. En je denkt dat het niet anders kan.

Wat je nodig hebt is overzicht om een goede basis te leggen voor een betere balans in werk en gezin en je vitaliteit weer terug te krijgen.

Wat gaan we doen

In mijn coaching help ik je te reflecteren op de levensfase waarin je je bevindt. Welke verschillende rollen je hebt en welke actoren er te onderscheiden zijn. Hoe deze de balans en de vitaliteit van je leven beïnvloeden (en die van je partner). En wat nodig is om de balans en de vitaliteit in je werk en gezin te versterken.



Werkwijze

Eerst maken we kennis; bepalen we de doelen en plannen we de eerste van zeven sessies. De sessies duren 2 uur en je mag je partner meenemen. Tussen twee sessies in krijg je huiswerkopdrachten mee. Om te weten te komen wat je diep van binnen wilt en wat je werkelijk belangrijk vindt, spreek ik je aan op je reflectieve vermogen, je gevoel, je denkkraft en je creërend vermogen. En je gaat op zoek naar de onderliggende waarden. Daarmee vergroot je je probleemoplossend vermogen. Nu en in de toekomst.

Kennismaking	Doelen bepalen
Sessie 1	<i>Ik persoonlijk</i>
Sessie 2	<i>Ik en werk</i>
Sessie 3	<i>Ik en mijn relatie</i>
Sessie 4	<i>Ik en mijn gezin</i>
Sessie 5	<i>Ik en mijn omgeving</i>
Sessie 6	<i>Balansplan</i>
Sessie 7 na 3 mnd.	<i>Borging en afronding</i>

Doelen

De doelen waar we aan werken zijn:

- bepalen hoe je om wil gaan met de diverse rollen die je in werk en privé vervult
- onder ogen zien welke keuzes je wilt maken
- zicht krijgen op je kwaliteiten en verborgen talenten en hoe je deze het beste kunt inzetten
- een Balansplan samenstellen op basis van de waarden die voor jou centraal staan.

Reactie van een deelnemer:

“Het maakt inzichtelijk wat werkelijk belangrijk voor me is in het leven, waardoor ik in staat ben heldere keuzes te maken voor werk en gezin.”

Resultaat

Je gaat je werk- en gezinsleven meer vanuit je eigen talenten, behoeften en ideeën vormgeven. Met het Balansplan leg je een fundament van waaruit je weloverwogen keuzes kunt maken die bij jou en je situatie passen, om vitaal verder te leven.

Voor wie bestemd

Coaching op het thema Balans in Werk en Gezin is voor jou bestemd als:

- je met de vraag zit of je het leven leidt zoals je dat echt wilt
- je ambitieus bent en op meer vlakken tot je recht wilt komen
- je de behoefte hebt aan overzicht om te bepalen welke keuzes je wilt maken ten aanzien van je werk en je privé situatie.

Zoals een deelnemer het zei:

“Doordat ik meer in balans ben heb ik meer energie en werk/ leef ik met meer enthousiasme, effectiviteit en productiviteit.”

Belang werkgever

Dit coachingstraject is vooral interessant voor bedrijven, die zich verantwoordelijk voelen voor het welzijn van hun medewerkers. Bedrijven die hun talentvolle (vrouwelijke) medewerkers willen faciliteren bij het uitzoeken op welke wijze zij hun werk- en privéambities willen combineren.

Investering

Een kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend. Dit maatwerk coachingstraject van zeven gesprekken van 2 uur vraagt om een investering van € 1900,- inclusief 19% btw. Inmiddels heeft een aantal organisaties besloten onze Balans-programma's aan hun medewerkers aan te bieden. Informeer eens bij jouw P&O-adviseur wat jouw bedrijf op dit gebied wil betekenen.

Data en plaats

De data van de coaching worden in overleg vastgesteld. De sessies vinden plaats in mijn kantoor aan huis op de Parkweg 358 in Voorburg of op een passende locatie in de buurt van de coaché(e).

Nicolette Ravelli (1961)

Studeerde Gezinssociologie in Wageningen, is sinds 1991 werkzaam op het gebied van leren en ontwikkelen en is moeder van 3 dochters. Haar man heeft een fulltime managementfunctie. In 2004 is Nicolette gestart met haar eigen coachpraktijk, waarin zij mensen helpt belangrijke wendingen in hun leven te maken met als doel de balans in hun leven te versterken of te herstellen. "Wat mij drijft in dit programma is om stellen te ondersteunen bij het maken van dié keuzen die nodig zijn om beide partners tot hun recht te laten komen."

Meer informatie

Is je interesse gewekt? Neem gerust contact met me op per e-mail (nicoletteravelli@bv2.biz) of telefonisch (0620-651721). Zie ook de meer uitgebreide informatie die te lezen is op de website www.bv2.biz.

Balans in Werk en Gezin

*individuele coaching
voor ambitieuze ouders*

*"Tot je recht komen en vitaal zijn in het
spitsuur van je leven"*



www.bv2.biz



BV² is een samenwerkingsverband van Nicolette Ravelli en Frank Post. Wij begeleiden ambitieuze ouders bij het versterken van de Balans en Vitaliteit in hun werk en leven.