Programma Balans Werk – privé

**(Totaal max 12 minuten) Andries**

**Introductie (1 min)**

Wij zijn Andries Kuiper en Mirjam Sleijster, bedrijfsmaatschappelijk werkers binnen Opella……..

**Informatie vooraf**: (2 minuten)

Balans is het antwoord op veel van onze problemen. Berggeiten zijn er goed in, wij minder. We streven het na, maar we lijken er nooit te komen.

Je wilt succesvol zijn op je werk, je wilt je huishouden op orde houden, [gezond eten](https://sochicken.nl/go/blei-lijf), voldoende sporten, je sociale contacten onderhouden, je kinderen en je partner ondersteunen, mediteren, ontspannen, persoonlijke ontwikkeling doen en af en toe tijd voor jezelf hebben.

En dat lukt niet. Want het leven gaat te snel en er zitten te weinig uren in een dag, je tijd glipt door je vingers. **En ondertussen voel je je te moe om te sporten of zelfs maar aan je hobby te beginnen**.

Laten we eens kijken hoe we dit kunnen omkeren.

**1. Je hebt maar één leven**

Er is geen *‘werk leven’* of *‘privé leven’*. **Er is gewoon je leven**.

De balans tussen werk en privé, gaat meestal over het gebrek aan vrije tijd. Dan wel over het *gebrek aan energie* om die schaarse vrije tijd op een zinvolle manier in te vullen.

Je leven is een serie aan gebeurtenissen. Onafhankelijk van waar je je bevindt en wat je doet. Ieder moment is dat wat het is.

De kunst is dus om **beter te worden in leven**. Om je leven te zien als één geheel en je energie te verdelen, je tijd slimmer in te delen, beter te genieten en effectiever op te laden.

**Doel van de workshop (1 min)**

Vanavond gaan we op zoek naar hoe je signalen op kan merken als het niet goed gaat en hoe je de balans kan vinden.

Jullie gaan ook voor jezelf en met elkaar nadenken over hoe jij dat dan doet en kan doen.

**Afspraken (1 min)**

Dat wat hier besproken wordt blijft ook hier en is vertrouwelijk. Laten we samen die veiligheid creëren.

**10 minuten** - Mirjam

We hebben voor jullie een test die zowel jullie privé als werksituatie in kaart brengt.

**(2 minuten) Andries**

Als kind gingen ik vaak met het gezin op zondag wandelen in het bos. Het was heerlijk om even rond te rennen, te banjeren door de bladeren en te gooien met stokken. En lopen over de smalle balk over één van de vijvers in het bos.

Mijn tweelingbroer stapte op de balk en liep vol [zelfvertrouwen](https://broednest.sochicken.nl/schijt) naar de overkant. Ik probeerde hetzelfde, maar ik kreeg het niet voor elkaar. Na twee stappen viel ik eraf en besloot ik niet verder te lopen. Ik was al vaak genoeg in sloten gevallen.

Op een smalle balk balanceren is een vaardigheid. Er is geen moment dat je simpelweg *in balans bent*. **Je moet continu blijven balanceren**. Je corrigeert jezelf iedere seconde.

En je raadt het al: **zo werkt het ook met de balans tussen werk en privé**.

**Hoe beter je bent in balanceren, des te dichter je bij de ideale balans blijft**.

**Je moet continu corrigeren om in balans te blijven**. Maar als je te heftig corrigeert, sla je te ver over naar de andere kant waardoor je hevige ups en downs ervaart.

Hoe sterker je ups en downs, des te minder balans je ervaart. Je ervaart periodes van enorme gelukzaligheid, en periodes van hevige stress en chaos.

**(1 minuut) Mirjam**

In het leven van alledag ervaren we allemaal wel een mate van stress.

De definitie: zie sheet

**3 minuten Mirjam**

Filmpje Youtube

Tip van de dokter: wat doet stress met je lichaam?

**5 minuten – Andries**

Gezonde stress

Zoals gezegd is een beetje stress gezond. Want spanning maak je lichaam klaar om actie te ondernemen. Om te reageren als er bedreigende situaties zijn. Stress brengt als het ware je lichaam in staat van paraatheid.

Denk ook aan de hardloper die in de startblokken staat en de spieren spant om als het startsein gaat snel van start te gaan.   
  
  
Dagelijks heeft iedereen te maken met gezonde stress. Het helpt je om goed te presteren op je werk. Dat je alert bent en geconcentreerd. En het zorgt dat je veel kan doen in weinig tijd. Dit is wel tijdelijk want zodra je klaar bent, neemt de spanning weer af.   
  
  
Goede stress is ook de spanning die je voelt tijdens een voetbalwedstrijd. Zeker als de wedstrijd moet worden beslist door penalty’s. Of als je nog net op tijd op je rem trapt om een ongeluk met de auto te voorkomen.

Het is wel van belang dat er voldoende rust en herstelperioden zijn (zie tekening)

**2 minuten – Andries**

Wanneer wordt stress ongezond? Een simpel "als het teveel is", is niet voldoende. Het gaat om de balans. Als je een stressreactie hebt gehad, moet je lichaam daarvan herstellen. Hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je daarvoor nodig hebt.   
  
Heb je veel stressmomenten dan heb je relatief weinig tijd om je te herstellen. En dus stapelt de stress zich als het ware op. Als de balans tussen herstellen en nieuwe momenten kwijt is, is er sprake van ongezonde stress.

**3 minuten Mirjam**

Filmpje Cliphanger: Wat is stress..

Een geruststelling: stress is hormonaal geregeld, het gebeurd dus gewoon in je lichaam.

Serotine gaat naar beneden, dit regelt je lichamelijk klok. Je slaapt dan minder goed bij stress.

Adrealine gaat omhoog, deze regelt je energieniveau en denk ook maar even aan de vecht en vluchtreactie, deze wordt bij moderne mensen grotendeels veroorzaakt door deadlines, overvolle agenda’s, functioneringsgesprekken, pesten op het werk, al het slechte nieuws op tv en onze eigen gedachten daarover, die stress kan dan flink ontregelen, het kan je nerveus maken, je bent schrikkerig, angstig, op je hoede.

**1 minuut – Mirjam**

Endorfine gaat naar beneden, dit zorgt voor een minder gevoel van plezier of het zin hebben in iets leuks.

Cortisol gaat omhoog, meer aanmaak van suikers, verhoging van de waakzaamheid. Je hoort mensen wel eens zeggen:’”ik sta stijf van de stress”.

Na de pauze gaan we even kijken naar de resultaten van de test die jullie hebben gedaan.

We gaan kijken naar de stresssignalen en kijken wat je zelf kunt doen om stress te voorkomen en verminderen.

Pauze **5 minuten**

**20 minuten** (10 minuten om het met elkaar te bespreken) – Andries

Uitdelen uitleg scores van test.

Bespreek in 2 tallen de test die je gemaakt hebt over de werk en privésituatie.

Is het herkenbaar, hoe zou je je score naar beneden kunnen brengen als je boven de 31 zit.

Er volgen nog tips in de latere sheets!

**2 min-** Mirjam

**onbekendheid** met opgedragen werkzaamheden of in een onbekende werksituatie

**Onzekerheid** over je taakuitvoering of simpelweg je baan, de zoveelste re-organisatie, wisseling van teams en managers, of in de thuisituatie de gezondheid van de gezinsleden

Geldzorgen, onverwachte kosten, relatieproblemen, mantelzorgtaken e.d.

**Onvoorspelbaar**- er kan zomaar iets gebeuren waardoor je leven van dat moment verandert. Ziekte, lichamelijke klachten, onrust in familie, maar ook op je werk- ontslag, verandering van taken, mogelijke sluiting van de locatie waar je werkt. Ja, heel veel is niet van te voren uit te denken en kunnen je dan al in een vroeg stadium stress bezorgen.

**5 minuten** Mirjam

Ga letterlijk even zitten, neem de tijd voor jezelf, maar ook voor het gevoel dat je bekruipt.

Sta ook toe dat een ander tegen je zegt dat je even ‘niet hoeft’, laat je even stilzetten.

Voel vooral, wat je voelt. Laat het bij jezelf toe, huilen kan je opluchting geven, of juist de boosheid voelen en uitspreken.

Ga bij jezelf na wat je zelf kan doen, waar je zelf nog vat op kan krijgen, kijk vooral naar wat je nog hebt om daar vanuit te bekijken of te

Bespreken met je collega’s, je leidinggevende en kijk wat je voor jezelf kunt doen…… (volgende sheet)

**20 min Andries**

**Herken de signalen-**

Hebben we net laten zien: Lichamelijk, verstandelijk, emotioneel en gedragsmatig.

**Bewustwording:**

**Toepassing van een anti stress methode**

De strategie gaat als volgt:

Breng een sprankeling in je ogen. De makkelijkste manier om dit te doen is aan iets denken waarvan je ogen gaan stralen, bijvoorbeeld een geliefd persoon of een gedachte aan een leuke dierbare gebeurtenis.

Glimlach ☺. Een glimlach stuurt automatisch een signaal naar je systeem dat alles oke is.

Adem heel diep in, vanuit je voetzolen omhoog. adem vanuit een opening in je voetzolen. Alsof je de lucht van onder je voeten omhoog ademt, door je benen, buik, borst, schouders, je vult je helemaal met lucht.

Terwijl je inademt zeg je iets rustgevends of positiefs tegen jezelf. Ontspan!

Laat op de uitademing alle spanning in je kaken, nek en schouders los. Je tong laat je losjes op de bodem van je mond vallen.

Probeer ook dit eens uit en merk het verschil op.

**3 min Mirjam**

**Doe minder** - Doe de dingen die *echt* bijdragen aan je levensgeluk. [Doe de rest niet](https://sochicken.nl/productiever-worden-door-minder-te-doen).

**‘s avonds opslomen –** doe het rustig aan, kom bij van je inspanningen, doe ff niks.

**Werk aan je** [**perfectionisme**](https://sochicken.nl/5-tips-tegen-perfectionisme). Je kind hoeft niet de meest fantastische traktatie uit te delen op school. Je hoeft niet altijd de beste te zijn op kantoor. En je hoeft niet aanwezig te zijn bij elke sociale verplichting.

**Maak je leven minder gecompliceerd**. Zoek naar manieren om tijd te besparen en [complexiteit weg te nemen](https://sochicken.nl/meer-voldoening). Kook bijvoorbeeld in dubbele porties, schrap onnodige stappen uit je werkproces, automatiseer taken, schakel hulp in, maak met je gezinsleden afspraken over taken in huis etc.

Hoe minder ballen je hoog houdt, des te makkelijker het is om de balans tussen werk en privé te bewaren.

**Siësta –** gun jezelf af en toe even rust en ontspanning, leg je smartphone even weg of doe hem uit- het is tijd voor ME- time.

Afsluiting 5 minuten