

**werkfijn**  
houdt je gezond

# BALLEN HOOGHOUDEN



# Ballen hooghouden

## Doel:

Leren hoe je alle ballen in de lucht kunt houden en ook nog wat tijd voor jezelf over hebt.

## Inhoud:

We kunnen als mens enorm worstelen met alles wat we te doen hebben. Zo wil je een leuke man/vrouw zijn, een lieve papa of mama, een goede collega, een zorgzame dochter/zoon en een lieve zus/broer. Je wilt sociaal zijn, lekker kunnen sporten of ontspannen en het huishouden op orde houden. En dan hebben we het nog niet over het actief zijn op Social Media en het hebben van een eigen carrière. Maar hoe doe je dat allemaal? Hoe houd je al die “ballen” in de lucht? En hoe zorg je ervoor dat je ook nog wat tijd voor jezelf hebt? Tijdens de workshop worden er leuke & leerzame oefeningen gedaan.

*Duur:* 2,5 - 3 uur.

*Voor wie:* Voor medewerkers van bedrijven die graag willen...

- weten welke ‘ballen’ jij allemaal hoog wilt houden?
- leren hoe je prioriteiten kunt stellen?
- focus brengen in je drukke leven?
- energie/ balans ervaren?
- weten wat nu echt belangrijk voor je is?

## Resultaat:

Aan het einde van de training ga jij naar huis met meer kennis en (persoonlijke) inzichten.



**werkfijn**  
houdt je gezond

WerkFijn  
J.C. Kellerlaan 8a  
Postbus 150  
7770 AD Hardenberg  
0523 208175  
info@werkfijn.nl