



## **Dé optimale work-life balance Zin of onzin**



# AFSPRAKEN

---



Discretie



Er is geen '1 size fits all'...



Leren doe je van en met elkaar



Als je vragen hebt, stel ze



Timing:  
1u



1. Work-life Balance en jij?
2. Work-life Balance zin of onzin?
3. Oorzaak?
4. It's up to you!





## Test-jezelf: Hoe staat het met jouw work-life balance?

---

Go to [www.menti.com](https://www.menti.com) and use the code 1679 5515





## Belang van Work-life balance.



- Moeilijk ontkoppelen = ↑ Risico op burn-out
- Continue beschikbaarheid = ↑ Langdurig afwezigheden
- Langere werkdagen = ↓ Productiviteit
- Schuldgevoel tegenover hun gezin
- Spijt rond het missen van fijne en belangrijke momenten met het gezin

Een gebrek aan work-life balance gaat ten koste van je gevoel van geluk en voldoening.



work & money



LIFE BALANCE



home & family

work & money

LIFE BALANCE

home & family

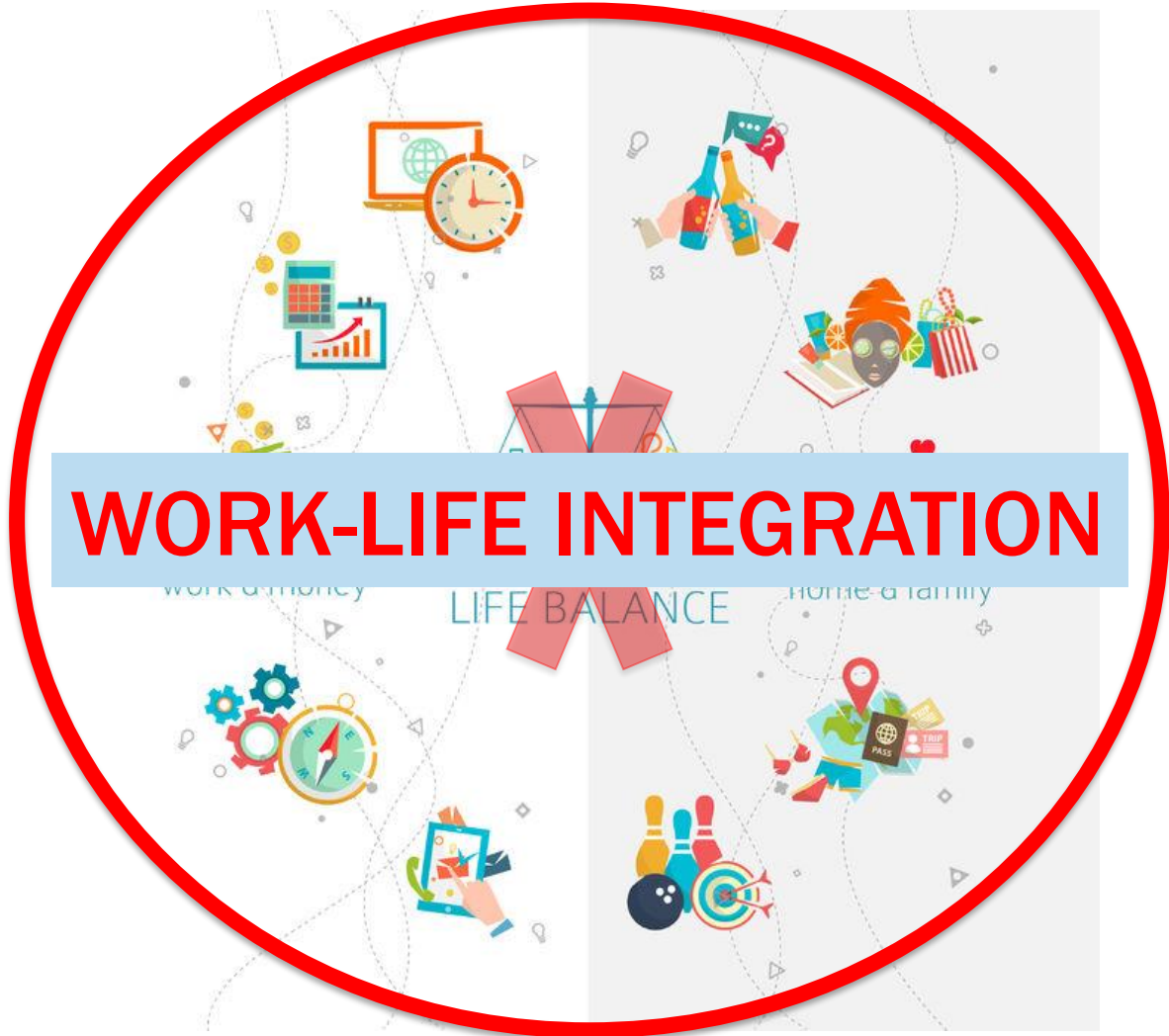


# WORK-LIFE INTEGRATION

work & money

LIFE BALANCE

home & family







## Basisoorzaak van de Work-Life Balance 'onzin'

---

*Wat is succes? Wat is geluk?*

Het wordt bekomen door 'hard te werken'  
en 'alles te geven'.

Het gaat telkens om het bereiken van  
zaken extern van onszelf.

"I'll be happy when-syndrome"



Pursuing something only reinforces  
the fact that you lack it in the first place





## Basisoorzaak van de Work-Life Balance 'onzin'

*Wat is succes? Wat is geluk?*

Het wordt bekomen door 'hard te werken'  
en 'alles te geven'.

Het gaat telkens om het bereiken van  
zaken extern van onszelf.

"I'll be happy when-syndrome"



'What you get, will never make you happy. It is  
who you become'

**Happiness is a state of internal  
fulfilment**

*Geluk/succes = **voldoening** halen uit je leven*



Wie ben ik?

Wat zijn mijn **kernwaarden**?

Waar geloof ik in?





## Naar een optimale work-life integration: It's up to you!

---



**Inspiratiefilmpje youtube:**

How to make work-life balance work/Nigel Marsh

<https://www.youtube.com/watch?v=jdpIKXLLYYM&feature=youtu.be>



# Praktische handvaten op weg naar een gezonde work-life integration

## BEZIN EER JE BEGINT.

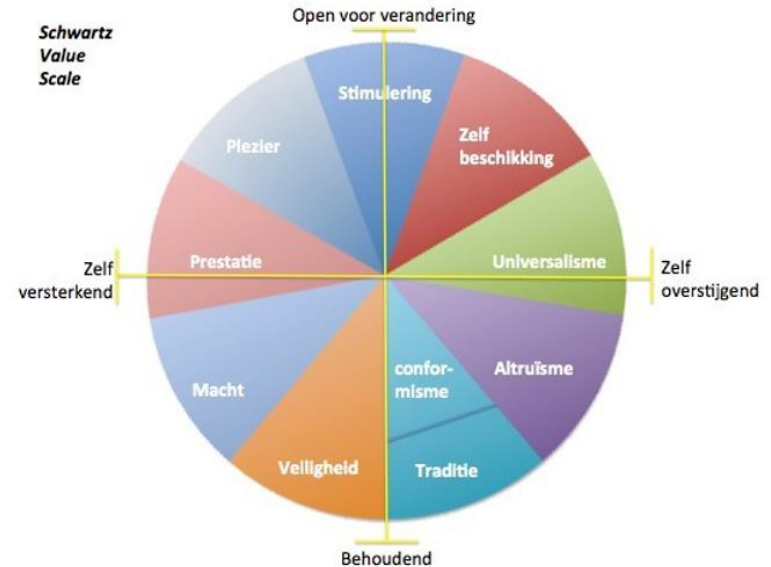
### Bezin eer je begint:

- Wie ben ik? Wie wil ik zijn?
- Wat zijn mijn kernwaarden?
- Waar geloof ik in?

*Ambitieuw, invloedrijk, genieten van het leven, creatief, vrijheid, ruimdenkend, sociaal, gelijkheid, schoonheid, eenheid met natuur, behulpzaam, eerlijk, nederig, respect, beleefd, sociale orde...*

Maak dit concreet!

(Wat zou ik observeren als ik naar mezelf zou kijken?)





# Praktische handvaten op weg naar een gezonde work-life integration

BEZIN EER JE BEGINT.

## Stavaza:

- Tijdsbesteding?
- Waar loop je in vast?
- Wat geeft je energie? Wat neemt energie?
- Productief?

## Hoe ziet je work-life balance eruit:

- Invulling van één dag?
- Invulling van een week?
- Nog anders?

Noteer: Welke activiteiten wil je dagelijks, wekelijks én maandelijks integreren in je leven?





# Praktische handvaten op weg naar een gezonde work-life balance

BEZIN EER JE BEGINT.

## 1. Zorg voor je basisbehoeften



## 2. Steun

Geef steun aan belangrijke personen in je leven/aan anderen.

Ondersteuning komt terug!

Noteer:

Welke steun kan je **nu** aan een belangrijke persoon in je leven geven?



# Praktische handvaten op weg naar een gezonde work-life balance

BEZIN EER JE BEGINT.

## 3. Small things matter

Kleine investeringen op de juiste plaats transformeren de kwaliteit van je leven en je relaties.

Noteer:

- Welke kleine investering kan je vandaag doen?
- Welke kleine investering kan je deze week doen?





BEZIN EER JE BEGINT.

## 4. Praat met elkaar

Helpt om elkaars wereld beter te leren kennen: **BEGRIP**

Concretiseer!

- Leg uit waarom je je gestresst voelt en luister ook naar de ander.
- Maak afspraken met elkaar (bijv. een half uurtje voor jezelf na het werk, alvorens er voor de ander te kunnen zijn)
- Betrek je naaste omgeving bij je werk:
  - Wat is voor jou belangrijk in je werk?
  - Waarom doe je het?
  - Wat zijn belangrijke waarden die je nastreeft en invult vanuit je werk?





# Praktische handvaten op weg naar een gezonde work-life balance

---

## 5. Werkomgeving

- Creëer een aparte werkplaats
- Neem pauzes.
- Eet op een andere plek dan waar je werkt.
- Zet je pc uit na de werkuren.
- Plan activiteiten in na het werk.
- Stel vaste werkuren in.

## 6. Intenties verwoorden

Bij het begin of einde van de werkdag:

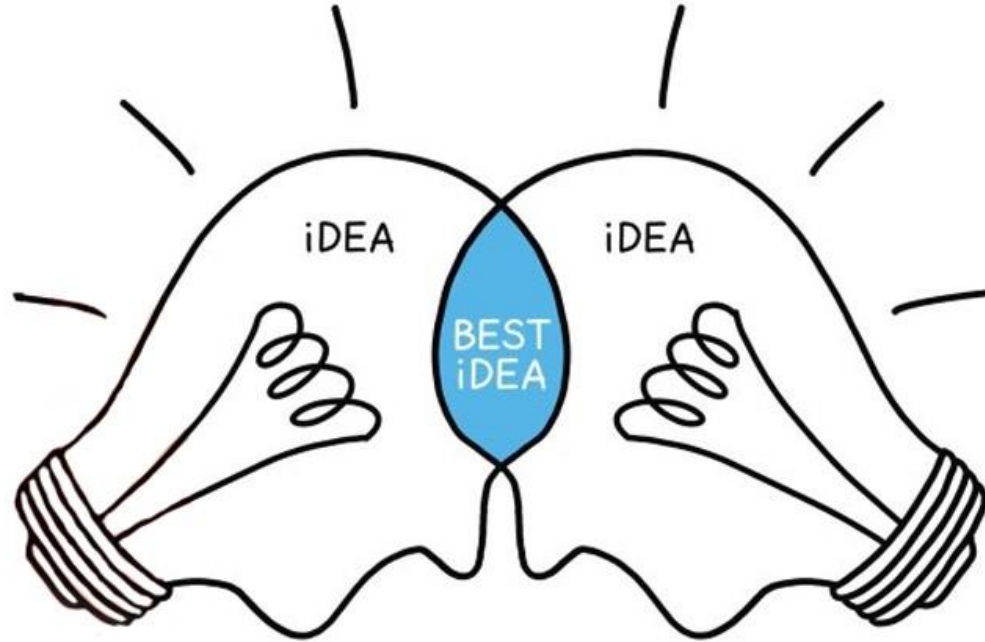
Noteer voor jezelf een intentie over hoe je wil dat je avond verder verloopt.





# Wat doen jullie nu al?

---





Stéphanie Teoh  
Preventieadviseur Psychosociale Aspecten i.o.  
Klin. Psycholoog & neuropsycholoog

EDPBW Mediwet  
psychosoc@mediwet.be  
03/205.69.70