

# WERK-PRIVÉ BALANS

**Positieve Gezondheid voor jou en je collega's**

## Even voorstellen:

"Hét Preventie Team" is opgericht door Harold Stevens en Susan Stevens-Beterams. Beiden hebben een carrière in het bedrijfsleven achter de rug. Susan in het bankwezen, Harold in de wereld van de industriële electronica. Ziekte en gezondheid liepen als een rode draad door beide levens. Beiden worstelden zij als kind met ziekten (Astma, eczeem, migraine en epilepsie).

Gedreven door deze persoonlijke ervaringen, verdiepten zij zich in lichamelijke- en geestelijke gezondheid. Susan richtte zich op voeding en leefstijl, Harold op psychosociale begeleiding. Daaruit vloeiden twee praktijken voort van waaruit zij mensen begeleidden ter bevordering van lichamelijke én geestelijke gezondheid. Zij zagen uiteindelijk in dat de meest krachtige vorm van begeleiding juist ligt in een multidisciplinaire aanpak gericht op voeding, beweging, ontspanning en bewustwording. Daaruit is "Hét Preventie Team" ontstaan: een multidisciplinair, kleinschalig, huiselijk en regionaal preventie centrum ter bevordering van de gezondheid, welzijn en vitaliteit van de mens.

[www.susan-stevens.nl](http://www.susan-stevens.nl)  
[www.haroldstevens.nl](http://www.haroldstevens.nl)



## Workshop

### Werk - Privé balans

#### Doel van de workshop

We weten allemaal hoe belangrijk een goede werk - privé balans is. Wat maakt het dan toch dat we soms gevangen zitten tussen werk en privé? Wat maakt het zo lastig om juiste keuzes te maken, vooral voor jezelf? Wat zijn die juiste keuzes? Waarvoor voel je je verantwoordelijk thuis en op het werk? Waar loop je tegenaan? Deze workshop wil je inzicht geven in je eigen werk-privé balans en je bewust maken van de verantwoordelijkheid die je daar zelf voor draagt. Je krijgt praktische handvatten en tips voor wat je zélf kunt doen om die balans te verbeteren en te bewaken. Voor nu en voor later.

Verwacht niet dat je na deze workshop meteen de juiste balans hebt gevonden. Balans vinden in de huidige hectische tijd waarin wij leven is en blijft een grote uitdaging voor ons allemaal.

#### Thema's die aan bod komen

- Eigen regie en omgaan met zaken waar je zelf geen invloed op hebt
- Grenzen aangeven: je mag „NEE” zeggen
- Het verschil tussen man en vrouw
- Werken en kinderen opvoeden
- Energie balans: geven versus ontvangen
- Waar krijg je energie van en wat kost je energie?
- Van klacht naar kracht: luisteren naar je lichaam

#### Duur:

2 tot 2,5 uur met maximaal 12 deelnemers

Na deelname aan deze workshop mag je ook gebruik maken van de volgende opties:  
Afspraak op het spreekuur, [Vetzuurprofiel analyse](#) en [Vitaliteit scan](#)

