

Werk, moederschap en jij in balans

Ben jij een ambitieuze professional en moeder en herken je dat je...

- het goed wilt doen: in je carrière, de opvoeding van je kind(eren), als partner en voor je vrienden;
- wilt voldoen aan verwachtingen, ook al weet je dat je niet iedereen tevreden kunt stellen;
- perfectie nastreeft, ook als je eigenlijk voelt dat dat te veel van je vergt;
- sterk moet zijn en vooral geen hulp mag vragen;
- door alle hectiek soms het zicht verliest op wie je werkelijk bent en wat je wilt?



Dan weet je ook hoe belangrijk het is, juist in deze hectische tijd, om bewust aandacht te besteden aan balans. Want je hebt bewust gekozen de afgelopen jaren. Je hebt een mooie opleiding afgerond, een aantal jaren gewerkt en de bijzonderheid van het moederschap mogen ervaren. Vooraf wist je dat het niet eenvoudig zou worden: de combinatie van werk en zorg voor je kind(eren). En nu ervaar je dit aan den lijve. Eigenlijk doe je het nooit helemaal goed. Te veel werken creëert thuis druk. Te weinig werken zorgt dat je ambities op de langere termijn moeilijker waar te maken zijn. Dit betekent dat je moet schipperen met lastige dilemma's. Niemand kan keuzes voor jou maken. Alleen jij kan dat. Daarom hebben we dit programma ontwikkeld. Het ondersteunt jou. Je reflecteert samen met de begeleider en andere vrouwen in een vergelijkbare fase over deze dilemma's. Je eigen denkpatronen nemen we onder de loep. Je gaat oplossingen zoeken die bij jou passen. Wij helpen je deze in de praktijk te realiseren. Dat resulteert in meer rust, plezier en duurzame balans in je (drukke) werkende bestaan.

FemaleTopTalent programma 'In balance': Meer vitaliteit. Meer balans. Meer (werk)plezier.

"Mijn belangrijkste inzicht is dat ik zowel carrièrevrouw als moeder mag zijn. Als ik op mijn werk ben, mag ik daarvan genieten en gewoon alleen bezig zijn met mijn werk en met mijzelf. Ik hoef me niet schuldig te voelen naar mijn kinderen. Met mijn schoonfamilie ben ik positief een confrontatie aangegaan. Dit heeft heel goed gewerkt. Nu ben ik helder naar hen over mijn ambities en zij snappen nu beter waarom werk zo belangrijk voor mij is. Dit alles geeft enorm veel rust. Ik heb het niet minder druk maar ervaar veel meer plezier nu. En dat is zichtbaar volgens mijn collega's en de opleider. Heel fijn!"
NS, kinderarts in opleiding.

Het *FemaleTopTalent* programma 'In Balance' is voor de vrouwelijke professional:

- met een HBO- of academische opleiding,
- en 5-15 jaar werkervaring,
- die het moederschap en werk in balans wil vervullen,
- blijvende waarde wil toevoegen aan de organisatie en aan zichzelf, onder eigen voorwaarden,
- die haar bewustzijn, persoonlijke ontwikkeling, inspiratie en onafhankelijkheid wil vergroten.

Het *FemaleTopTalent* programma 'In Balance' voor haar organisatie:

Als leidinggevende wilt u dat ieder talent tot zijn recht komt. U spant zich hiervoor in. Toch bemerkt u waarschijnlijk ook dat deze fase van het leven van uw vrouwelijke professional pittig is. Het ouderschap en het werk in balans uitvoeren, vraagt veel. Vaak zien we dat vrouwen uiteindelijk besluiten om minder te gaan werken of te stoppen. Omdat dat voor u als leidinggevende en voor de vrouw zelf alleen maar verlies oplevert, is dit coachprogramma ontwikkeld. Een steun voor uw vrouwelijke professional om echt te gaan voor werk, moederschap en zichzelf.

Van combi-stress naar helderheid & balans: In 9 maanden. Samen met collega-vrouwen.

Wat levert het programma je op?

- **Inzicht** in jouw ineffektieve en effectieve denkpatronen rondom werk en moederschap.
- **Inspiratie en motivatie** om je inzichten duurzaam in de praktijk te brengen.
- **Rust en vitaliteit** zodat jij je energie effectief voor jezelf, het moederschap en jouw organisatie kunt inzetten.

Programma

Het programma dat voor de derde keer wordt gegeven, start met een **telefonische intake**. Ter voorbereiding hierop ontvang je een vragenlijst. Tijdens deze intake kun jij samen met de begeleider bepalen hoe dit programma aansluit bij jouw behoeften en verscherpen jullie jouw leerdoelen.

Maand 1	STARTDAG met als thema Vitaliteit
Maand 2	Individuele telefonische coaching en telefonische intervisie met de groep
Maand 3	VOORTGANGSMIDDAG met thema Verantwoordelijkheidspatronen
Maand 4 en 5	Individuele telefonische coaching en telefonische intervisie met de groep
Maand 6	VOORTGANGSMIDDAG met als thema Positief organiseren
Maand 7 en 8	Individuele telefonische coaching en telefonische intervisie met de groep
Maand 9	AFRONDINGSMIDDAG met als thema Afscheid

Omdat je het al zo druk hebt met werk en thuis, is het programma zo opgezet dat fysieke bijeenkomsten beperkt blijven. Veel gebeurt via de telefoon of skype op de momenten dat het jou past. De fysieke modules worden telkens afgewisseld met telefonische coaching en intervisie met de groep. Tijdens de modules gebruiken we afwisselende interactieve werkvormen om met elkaar aan de slag te gaan.

Startdag Vitaliteit

22 september 2020
09.15-17.00 uur

Samen met jou en je collega's ga je na wat jouw definitie is van succes. Wat zijn je ambities als professional? En als moeder? Wanneer voel jij je als een vis in het water? We krijgen inzicht in onze persoonlijke 'schatkamer': je krachten en valkuilen, je biografie en jouw missie, de zaken die je van je stuk brengen en strategieën die jou helpen om weer in **balans** te komen. In deze 'spits van je leven' is het belangrijk om bewust te zijn van je gedachten en gevoelens. Hoe creëer je tijd voor reflectie? Hoe zorg jij goed voor jezelf?

Voortgangsmiddag Verantwoordelijkheid

24 november 2020
13.00-17.00 uur

Iedereen heeft defensiemechanismen, oude patronen of overtuigingen die ons belemmeren. Vooral in deze fase waarin je veel verantwoordelijkheden hebt en vaak veel druk ervaart, lijkt het wel of je vaker getriggerd raakt. We kijken wat je hieraan kunt doen in de praktijk. Welke strategieën werken om vaker rustig, gemotiveerd, krachtig, humoristisch, liefdevol, zelfverzekerd en in **balans** te zijn? Hoe zet je een helpende mindset in op momenten dat je dat nodig hebt?

Voortgangsmiddag Positief organiseren

11 februari 2021
13.00-17.00 uur

Hoe ga je effectief je prioriteiten stellen en plannen? Hoe plan je, naast je werk en thuis, tijd en ruimte voor jezelf? Hoe bewaar je balans tussen niet te streng zijn voor jezelf en wel genoeg discipline voor resultaat? Hoe bewandel je de 'gulden middenweg' al balancerend?

Afrondingsmiddag Afscheid

11 mei 2021
13.00-17.00 uur

Deze middag staat in het teken van afscheid nemen. Zowel van de groep als van jouw 'oude' handelen. En na 9 maanden is het tijd voor de geboorte van je nieuwe 'ik'.

Tussen de bijeenkomsten krijg je (schrijf)opdrachten. Deze bespreek je tijdens de individuele telefonische coaching (drie sessies van 45 minuten). Daarin kijk jij ook samen met de begeleider hoe jij jouw keuzes het beste kan vormgeven in de praktijk. Daarnaast heb je drie keer telefonische groepsintervisies van 1 tot 1,5 uur. Daarin wordt gesproken over jouw ontwikkeling en kan je een casus inbrengen. Vaak zijn het voor iedereen herkenbare dilemma's die op een systematische manier worden besproken, waardoor degene die de vraag inbrengt, maar ook de andere deelnemers, geholpen worden. Wat wij terug horen is dat het erg leuk is om op deze manier contact te houden met je collega's en elkaar te volgen in je ontwikkeling.

*“Door het programma ben ik erachter gekomen dat ik zelf de lat wel heel erg hoog leg. Ik **moest** de ideale medewerker zijn, de beste partner voor mijn man, de geduldige moeder voor mijn kinderen, aandacht hebben voor mijn vriendinnen enz. En vooral dat ‘moeten’ brak op. Door de begeleiding heb ik geleerd om me meer te richten op wat ik **wil**. Dit lijkt zo eenvoudig maar is dat niet voor mij. Ik wil aardig gevonden worden. Zowel op mijn werk als op het schoolplein. Dat maakt het lastig. Toen ik mijn keuzes met het afdelingshoofd besprak, vond hij dat eerst lastig en daarna krachtig. Nu ziet hij dat ik veel beter uit de verf kom. Zelf heb ik het gevoel meer regie in mijn totale leven te hebben.”*

CM, P&O adviseur

Begeleiding

Bij dit **FemaleTopTalent** programma word je begeleid door Nienke Plompen, een ervaren procesbegeleider van **Topvrouw.nl**. Ze helpt je om dilemma's en keuzes te ordenen. Daarbij ligt de focus op het positieve: waar ligt je kracht, waar ben je trots op, wat heeft je gebracht waar je nu bent. Vanuit deze kracht ga jij aan de slag.



Nienke Plompen

Wanneer voel jij je als een vis in het water?

In de - vaak hectische - periode met kleine kinderen en een baan is dat vaak een uitdaging.

Als leiderschapstrainer en –coach gun ik vrouwen dat ze zich meer bewust zijn van hun gedachten en gevoel en dat serieus nemen. Als we op basis daarvan keuzes maken en actie ondernemen, ontstaat er meer rust, balans en plezier. Als moeder heb ik deze turbulente tijd aan den lijve ervaren en weet hoe lastig het soms kan zijn.

Locatie

De bijeenkomsten vinden plaats in Utrecht, Boterstraat 24, 10 minuten lopen vanaf Utrecht CS.

Kosten

Deelname aan het programma bedraagt € 2.497,- all-in bij betaling in één keer*. Betaling in 6 termijnen is ook mogelijk. Je betaalt dan € 425,- per maand. Alle bedragen zijn vrijgesteld van btw omdat **Topvrouw.nl** een CRKBO-erkend opleidingsinstituut is.

Meld je je aan **vóór 1 juni 2020** dan krijg je een **vroegboekkorting** en kost het programma **€1.997,-**. Betaal je in 6 termijnen dan is het bedrag € 340,-

* Mocht je werkgever niet willen betalen, dan gaan wij graag met je in gesprek over een aangepast tarief.

Nadere informatie

Wil je graag kennismaken, neem dan contact op via top@femaletoptalent.nl. In een vrijblijvend telefonisch kennismakingsgesprek informeren we je dan graag over dit programma. Wacht niet te lang, want we willen de groep uit maximaal 8 personen laten bestaan.

Aanmelden

Wil je je direct opgeven: mail dan naar top@femaletoptalent.nl. De groep bestaat uit minimaal 4 en maximaal 8 vrouwen.

februari 2020

FemaleToptalent

www.femaletoptalent.nl

top@femaletoptalent.nl