

Werk en mantelzorg? Met een goed gevoel en aandacht voor jezelf!

Wil jij jouw mantelzorgtaken ook goed combineren met jouw werk? Volg dan de training: *'Werk en mantelzorg? Met een goed gevoel en aandacht voor jezelf'*. De combinatie werk en mantelzorg levert extra stress op. Beiden vragen tijd en energie. Het gevolg is dat veel mensen geneigd zijn om vrije tijd in te leveren: hobby's, ontspanning en contact met vrienden.

Wanneer werk en mantelzorg langdurig gecombineerd worden is het belangrijk om op verhaal te komen. Om je bewust te zijn van de impact op je leven en om op jouw eigen wijze invulling aan het zorgen voor anderen te geven. Van belang hierin is dat je ook aandacht hebt voor jezelf. Al is dit gemakkelijker gezegd dan gedaan".

(Bron: Ik zorg samen! E-boek van Ria Schlepers)

Heb jij naast je baan ook de zorg voor een ouder, kind, partner, broer/zus of vriend(in)? Wil je op verhaal komen, ben jij op zoek naar tips en handvatten om een balans te houden of te vinden die goed voelt voor jezelf, je werkgever of degene voor wie je zorgt? Of lijkt het je prettig om je mantelzorgtaken met anderen te delen? Meld je dan aan voor de training *'Mantelzorgen? Met een goed gevoel en aandacht voor jezelf'*

Doel

Een gezonde werk en mantelzorg balans houdt rekening met zowel jouw belangen en behoeften, degene voor wie je zorgt en de belangen van het werk. De training heeft tot doel een aanzet te geven tot zo optimaal mogelijk functioneren thuis en op het werk.

Resultaat

- Je krijgt inzicht in persoonlijke factoren die de balans van werk en mantelzorg negatief en positief beïnvloeden.
- Je bent je bewust van de specifieke rollen en de impact op het persoonlijke welzijn.
- Je krijgt tips en handvatten om mogelijke stress factoren in de combinatie werk-mantelzorg te hanteren.
- Je krijgt meer zicht op jouw persoonlijke behoeften in relatie tot de verwachtingen van je omgeving.

Trainer

De training wordt gegeven door Ria Schlepers. Ria werkt als zelfstandig en geregistreerd supervisor, trainer en coach en is gespecialiseerd in het begeleiden van leer-en veranderprocessen van werkende mantelzorgers.

E-boek: Ik zorg samen!

Deelnemers aan de training ontvangen kosteloos het E-boek "Ik zorg samen!"

Data, tijd, locatie

Woensdag	15 mei 2019	Jong en Veer, Keizersweg 22, Nijverdal
óf		
Donderdag	7 november 2019	Jong en Veer, Keizersweg 22, Nijverdal

Tijdstip: 9.30 uur tot 16.00 uur, inclusief lunch

Kosten & Conditie

De training kost per deelnemer 250,- euro, exclusief btw, inclusief lunch. Maximale groepsgrootte is 8 deelnemers. Voor opgave, vragen of informatie over een tegemoetkoming in de financiering van deze training, neem contact op met Jong en Veer, www.jongenveer.nl, 0548 – 546493 / info@jongenveer.nl

