

Awarenessmaand

Werk-privébalans stress

7 t/m 11 december 2020

NOBCO
Nederlandse orde
van beroepscoaches



Wrap-up NOBCO Awarenessmaand – week IV “Don’t confuse having a career with having a life” Hillary Clinton

Verder lezen

- We proberen al veertig jaar onder de noemer ‘work-lifebalans’ de grens tussen kantoor en keukentafel te bewaken. [Naar de blog](#)
- De werk-privébalans van zelfstandig ondernemers. [Lees verder](#)
- [Infographic](#) Grootste uitdaging voor zzp’er in 2020: werk en privé in balans brengen.
- Philips’ vijf weken betaald ‘welzijnsverlof’ moet bijdragen aan betere werk-privébalans. [Lees verder](#)
- Werk privébalans verbeteren met 7 time management tips. [Lees verder](#)
- [Interview](#) Elke Geraerts ‘Hoe lef je op weg zet naar geluk en succes’.
- De moderne man en vrouw moet ‘jongleren’ met meerdere rollen, de zogenaamde werk privebalans. Maar welke van de twee kunnen dat beter? [Harvard Business Review zocht het uit.](#)
- Chronisch gestrest? Realiseer je dat je eigenlijk een dier bent. [Lees verder](#)
- Groot [UU-onderzoek](#) naar de balans tussen werk en privéleven.
- [Samenvatting](#) Dossier Werk-Privébalans.
- De ideale werk-privébalans voor je medewerkers vind je zo! [HR&Communicatie](#)
- Will Elon Musk’s 120-hour week stop us worshipping workaholism? [Naar The Guardian](#)
- [Blog](#) ‘zorgden we maar zo goed voor onszelf als voor onze mobiel!’.
- [Factsheet](#): Hoe herken je een goede en verstoorde werk-privébalans?

Boeken

- [Tot hier en niet verder](#) - in 9 stappen uit je stress en burn-out, Carien Karsten (2014)
- [De gelukkige piekeraar](#)- Waarom ieder mens weleens een nachtje wakker ligt (en waarom dat helemaal niet erg is), Bert Verkuil (2020)
- [Werk kan ook uit](#) - 52 manieren om jouw dag stressvrij te houden, Thijs Launspach (2020)
- [Als ik het leven over mocht doen](#) - een jonge vrouw op zoek naar de vijf belangrijkste levenslessen, Bronnie Ware (2012)
- [Van big bang tot burn-out](#) - Het grote verhaal over stress, Witte Hoogendijk Wilma de Rek (2017)
- [Leef als een beest](#) – Stress en andere modernetijdziektes te lijf, Wilma de Rek Witte Hoogendijk (2018)
- [Was het maar maandag!](#) - stress begrijpen om gelukkig te zijn op je werk, Brigitte Durruty (2016)
- [Enjoy your life F*ck the stress](#), Willem Schouten Jan Schouten (2018)

Verder kijken

- [Webinar](#) ‘Werkstress en een gezonde werk-privébalans’ door OpenUp
- Tips om een evenwichtig leven te leiden [Work Life Balance](#) - How to Balance Between Work and Your Personal life.
- [Tedtalk](#) An evolution based therapy against stress, burnout, and depression
- Mel Robbins: [‘The only way to have work-life balance’](#)
- Hoe vind je de ideale werk-privébalans? [Kijk Koffiepraat](#)

Terugkijken

- [Presentatiesheets](#) webinar met Witte Hoogendijk: Stress en de werk-privébalans in tijden van corona

Verder luisteren

- [Podcast](#) – Meer balans tussen werk en privé? Zo doe je dat Een volle agenda, veel taken tegelijk en nog steeds meer moeten presteren van jezelf? Kijk dan eens wat je echte prioriteiten zijn.
- Terwijl de ene persoon dankzij het vele thuiswerken spontaan stopt met overwerken en veel meer tijd heeft voor het gezin, sporten en koken, lukt het de ander juist niet meer om te stoppen met werken. Voel je je ook zo verantwoordelijk voor het werk en je team? Luister dan naar een van deze [podcasts](#).
- [Luistertip](#): Podcast over werk- privébalans in tijden van corona



NOBCO Webinar Empowerment: "proeverij in Acceptance and Commitment Therapy" Gijs Jansen

Dinsdag 15 december (10.00 – 11.30 uur) een live webinar met Gijs Jansen. Gijs biedt je een proeverij aan in Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Hij neemt je mee in een wereld waarin je alles mag denken, voelen en zijn. In deze tijd van Corona, stress en gedoe, zul je alle handvatten krijgen om te kunnen roeien met de riemen die je hebt. Vervolgens leer je uiteraard ook hoe je deze ideeën kunt doorgeven aan je cliënten. Maar het begint bij jou. Practice what you preach!

Inschrijven voor dit webinar kan [hier](#)

Webinar "Mindfulness en Compassie in Coaching" - Annick Nevejan

Uit onderzoek blijkt dat de relatie die je weet op te bouwen met je coachee belangrijker is dan welke methodiek of techniek dan ook. En juist hierin kan mindfulness en compassiebeoefening jou als coach verrijken. Met dit webinar krijg je meer inzicht in hoe mindfulness je aanwezigheid, interpersoonlijke afstemming en resonantie met je coachee versterkt, en het belang van compassie hierin. Tijdens het webinar ontvang je ook twee praktische oefeningen, die je direct kunt toepassen in je eigen werk.

Annick Nevejan, MSc, MA heeft ruim 25 jaar ervaring in het faciliteren van persoonlijke en collectieve transformatieprocessen. Haar integrale coaching is gebaseerd op een integratie van Westerse psychologie, boeddhisme, neurobiologie en systeemtheorie. Zij is mindfulness en compassie trainer, opleider en supervisor en was enkele jaren universitair docent in een Master in Mindfulness aan de Aberdeen universiteit, Schotland.

Dit webinar kun je op een willekeurig en voor jou goed moment bekijken in de [NOBCO Academie](#)

Me-time Challenge – Eliza Starrenburg

Eliza HSP Coach is van mening dat me-time heel belangrijk is voor iedereen en zeker voor HSP'ers. Omdat zij heeft gemerkt bij haar coachees dat ze zichzelf geen me-time gunnen. Me-time is zelfzorg en als je voor anderen wil zorgen of anderen wil helpen, dan is het raadzaam om eerst goed voor jezelf te zorgen. Dus heeft zij een Me-time challenge bedacht. Vanaf maandag 14 december verzorgt zij een 7 dagen durende #metimechallenge op Instagram en op LinkedIn. Ze eindigt de challenge op zondagochtend om 11 uur met een meditatie van 15 min via Instagram Live.

Me-time challenge is te volgen via [Instagram](#) en [LinkedIn](#)