



## Balans in Werk en Gezin

*voor werkende ouders*®



BV<sup>2</sup> is een samenwerkingsverband van Nicolette Ravelli en Frank Post. Wij begeleiden werkende ouders bij het versterken van de Balans en Vitaliteit in hun werk en leven.

Jij en je partner hebben het goed: een fijne relatie en allebei een leuke baan. Jullie krijgen kinderen en regelen het allemaal goed: opvang, hulpverleners etc. De kinderen worden groter en je pakt de draad van je carrière weer helemaal op. Maar de complexiteit neemt toe. Je raakt zakelijk en privé in rollen verzeild waar je je niet echt op hebt kunnen voorbereiden. Je bent zo druk met alle bordjes draaiende te houden, dat je steeds minder tijd en energie overhoudt om leuke dingen te doen. Je hebt het gevoel dat je wordt geleefd, in plaats van dat je zelf aan het roer staat. En dat geeft spanning. Ook tussen jou en je partner. Je vraagt je af: Is dit wat we wilden? Hoe kunnen we de balans herstellen en onze kinderen die omgeving bieden die zij nodig hebben? Tijd om samen stil te staan en eens goed na te denken over wat jullie willen. Voor jezelf, jullie carrière, de relatie, jullie gezin en jullie omgeving. Dat hebben jullie ook wel verdiend.

### Voor wie bestemd

Dit programma is voor jou bedoeld als jouw werkgever veel van je verwacht, maar de thuissituatie ook veel aandacht vraagt. Voor vaders en moeders die samen met hun partner de tijd willen nemen om hun werk, loopbanen, individuele levens op elkaar af te stemmen; om samen vitaal de volgende levensfase tegemoet te kunnen treden.

Voor stellen die zich afvragen: Is dit het leven dat we wilden? Of kan het ook anders? Die behoefte hebben aan een time out. Een lastig dilemma; tijd nemen om tijd te vinden. Maar het is de moeite waard omdat je daarna weloverwogen en in balans een doorstart kunt maken in je werk en je gezin!

Of zoals de deelnemers aan de workshop het zeiden:

*“Het biedt je de mogelijkheid een gemeenschappelijke basis te vinden van waaruit je als gezin wilt leven. Dit is de ideale basis voor het maken van goede balans/keuzes in werk en gezin.”*

*“Het maakt inzichtelijk wat werkelijk belangrijk voor je is in het leven, waardoor je in staat bent heldere keuzes te maken voor je gezin en je werk. En belangrijk: keuzes die door beide partners gedragen worden!”*

Balans in Werk en Gezin is vooral bedoeld voor mannen en vrouwen die werken bij bedrijven, die zich verantwoordelijk voelen voor het welzijn van hun medewerkers. Die hen een pas op de plaats gunnen om in een belangrijke levensfase op een rij te zetten vanuit welke waarden zij willen leven en tot welke keuzes dat in hun werk en gezin leidt.

*“Een uitgebalanceerde thuisbasis zorgt voor meer rust, waardoor ik me beter kan focussen op mijn werk en de thuissituatie beter kan loslaten onder werktijd.”*

*“Als het thuis op rolletjes loopt, zit je beter in je vel en kun je meer aan in je werk.”*

*“Een medewerker die in balans is heeft meer energie, en kan dus veel enthousiaster, effectiever en productiever zijn op het werk.”*

## Wat gaan we doen

De kracht van onze begeleiding bestaat er uit dat wij ons op beide partners richten. Er zijn daarbij twee mogelijkheden. Een stel kan alléén door ons begeleid worden of in een groep te samen met 3 andere stellen.

Omdat er veel onderwerpen zijn om over te praten en tijd kostbaar is, zijn de trajecten compact samengesteld. En daardoor ook intensief.

De begeleiding van één stel bestaat uit een tweedaags programma, inclusief de voorafgaande avond. In een groep met 4 stellen is er eerst een kennismakingsbijeenkomst, daarna een 3-daags programma, opgebouwd uit 4 modules: (Ik en Werk; Wij en onze Relatie; Wij en ons Gezin en Wij en onze Omgeving) en na 3 maanden een follow-up bijeenkomst.

De locatie is sfeervol en comfortabel in een mooie landelijke omgeving. Het programma is afwisselend; soms werk je individueel, op andere momenten werk je samen met je eigen partner of in een mannen- of vrouwengroepje.

We stimuleren jullie om vanuit jullie persoonlijke essenties, gezamenlijke waarden te formuleren voor het vinden van oplossingen. Daardoor wordt je probleemoplossend vermogen versterkt om zodoende het hoofd te kunnen bieden aan allerlei situaties nu en in de toekomst.

## Resultaat

De overall doelstelling is de balans tussen leven en werken te versterken. Daarvoor is het belangrijk dat jij en je partner samen de tijd krijgen om uitgebreid stil te staan bij wat je wilt in de fase waarin je werk,

je relatie, je gezin en je omgeving zich nu bevinden. Uiteindelijk zullen jullie gezamenlijk bepalen vanuit welke waarden jullie dat willen doen en op basis daarvan een Gezinsbalansplan samenstellen. Met dat plan in de hand kun je in overleg treden met je werkgever en samen bepalen hoe jullie balans en vitaliteit versterkt en geborgd kan worden.

## Investering

Een traject met één stel vergt een investering\* van € 4800 exclusief 19% BTW per stel. Voor het groepstraject met 4 stellen is de prijs per stel voor de ene deelnemer € 1.950 exclusief 19% BTW. Zijn of haar partner betaalt slechts € 475 inclusief BTW. Deze prijzen zijn inclusief de verblijfkosten.

Inmiddels heeft een aantal organisaties besloten Balans in Werk en Gezin aan hun medewerkers en hun partners aan te bieden. Informeer eens bij jouw P&O-adviseur wat jouw bedrijf op dit gebied voor je wil betekenen.

\* Prijzen d.d. juni 2009

## Meer informatie

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Nicolette Ravelli (0620-651721) of Frank Post (0653-191625).



Zie ook de meer uitgebreide informatie die je kunt lezen op onze website [www.bv2.biz](http://www.bv2.biz). Daar is ook een meer uitgebreide brochure te downloaden.



[www.bv2.biz](http://www.bv2.biz)