

Nieuwsbrief

Talent Management NL

Activiteiten Young Talent

Op 10 februari is de workshop Balans in Werk en Gezin georganiseerd door Talent Management voor een deel van de Executive Talents in het hoger kader. De workshop werd gefaciliteerd door Nicolette Ravelli, een coach die zich heeft gespecialiseerd op het gebied van Balans & Werk. Wij hebben Laura Ozinga gevraagd haar ervaringen met betrekking tot deze workshop met jullie te delen.

Na de uitnodiging voor de workshop was het een verrassing wat er precies ging gebeuren. De groep bestond uit 12 personen, waarvan 1 man. Het was een gemixte groep vrouwen bestaande uit alleenstaande moeders, fulltime werkende moeders met 4 kinderen en moeders in duo banen. De een was volledig in balans en wilde dit via deze workshop bevestigd zien, de ander had concrete (leer)doelen. Iedereen wilde graag zijn/haar ervaringen delen. Ik vond het jammer dat er niet meer mannen deelnamen.

Het doel van de workshop was om te achterhalen in hoeverre je in balans bent. In balans zijn wordt o.a. bepaald door: hoe vitaal ben je, hoeveel energie heb je, jouw welbevinden en de mate van het gevoel dat je hebt dat je onder (hoog)spanning staat.

Na een korte introductie op de theorie door Nicolette Ravelli en toelichting ging het "echte werk" beginnen. Iedere deelnemer kreeg de opdracht een persoonlijke scan te maken waarbij je 6 ballen (gebieden) moest beoordelen. Het ging hierbij om: Jezelf, je werk, jouw gezin, de omgeving, jouw partner en zijn werk.

Een deel van de ballen overlapte elkaar ook. Elke bol kon je een kleur geven. Groen stond voor een positief gevoel van balans en vitaliteit, amber voor oppassen gebieden, en rood voor negatief gevoel.

Dit was een mooie manier om heel bewust stil te staan bij alle elementen waar je dagelijks mee te maken hebt en alle ballen die je dagelijks in de lucht houdt. De bewustwording zat heel erg in het bij alle elementen afzonderlijk ook af te vragen of hier nu sprake is van balans of dat je juist niet bij bent met hoe het op dat vlak gaat en waarom dat dan zo is. Leuk om ook van elkaar te horen waar je tegen aan loopt. Al met al een nuttige oefening!

Het volgende onderdeel ging weer een stap verder. We moesten ons inbeelden en voelen op welke van de 6 ballen (gebieden) je als eerste actie wilde ondernemen. Hierbij moest je voelen wat het gebied met je doet en via een tekening maakte iedereen voor zichzelf visueel waar deze actie zou moeten plaatsvinden en hoe je hier naartoe zou kunnen gaan.

De tekeningen zijn door iedereen toegelicht. Heel leuk om te zien dat de workshop voor alle deelnemers nieuwe of scherpere inzichten en acties opgeleverd heeft, waarmee je persoonlijk verder kunt. In ieder geval ging iedereen met iets naar huis waarover thuis zeker verder gediscussieerd is!