



DE ALGEMENE BEOORDELING DIE JE ZELF MAAKT OVER HOE SUCCESVOL JE BENT IN EN HOE TEVREDEN JE BENT MET DE VERSCHILLENDE ROLLEN DIE JE VERVULT IN JE WERK- EN JE PRIVÉLEVEN.

WAT

DE GLOBALISATIE EN TECHNOLOGISCHE VOORUITGANG HEBBEN VOOR EEN WARE REVOLUTIE GEZORGD IN DE MANIER WAAROP ONS WERK GEORGANISEERD WORDT. VANDAAG STAAN WE IN CONCURRENTIE EN/OF WERKEN WE SAMEN MET MENSEN UIT COMPLEET ANDERE TIJDSZONES IN JAPAN, AMERIKA OF AUSTRALIË, WAARDOOR ONZE ECONOMIE 24 OP 24 EN 7 OP 7 BLIJFT DRAAIEN, EN WIJ CONTINU BEREIKBAAR *MOETEN* ZIJN. DAARNAAST ZORGEN LAPTOPS, SMARTPHONES, EN SOCIALE MEDIA ERVOOR DAT WE OOK ALTIJD EN OVERAL BEREIKBAAR *KUNNEN* ZIJN. WE CHATTEN MET VRIENDEN TIJDENS HET WERK, EN BEANTWOORDEN WERKTELEFOONTJES TIJDENS EEN AVONDJE UIT. MET WIFI IN BIBLIOTHEKEN, KOFFIEHUIZEN, RESTAURANTS EN ZELF OP TRAM EN TREIN HEBBEN WE NOOIT NOG EEN EXCUUS OM ONZE E-MAILS NIET TE BEANTWOORDEN. BOVENDIEN VOELEN WE VANUIT DE VELE FACEBOOKBERICHTJES OVER HOEVEEL KM ÉÉN VAN ONZE VRIENDEN GELOPEN HEEFT EN DE AVONTUURLIJKE REISFOTO'S VAN EEN ANDERE VRIEND, EEN STEEDS GROTER WORDENDE DRUK OM NIET ENKEL DE PERFECTE WERKNEMER, MAAR OOK DE PERFECTE PARTNER EN OUDER TE ZIJN MET EEN UITERMATE INTERESSANT SOCIAAL LEVEN, EEN HART VOOR DE GEMEENSCHAP, EN EEN GEZONDE, SPORTIEVE LEVENSTIJL. IN DEZE VIRTUELE SAMENLEVING DIE NOOIT SLAAPT EN WAARBIJ DE DRUK NAAR HET PERFECTE LEVEN STEEDS GROTER WORDT, IS HET DUS MEER DAN OOI NODIG OM NA TE DENKEN OVER BALANS.

EEN PERFECTE WERK-PRIVÉ BALANS BESTAAT DAARBIJ NIET. HEEL VAAK WORDT WERK-PRIVÉ BALANS GEZIEN ALS EEN PERFECT EVENWICHT WAARBIJ JE EVENVEEL TIJD EN ENERGIE IN JE WERK ALS IN JE PRIVÉLEVEN STOPT. MAAR DIT IS HET ABSOLUUT NIET! ER IS NIET ÉÉN PERFECTE WERK-PRIVÉ FORMULE DIE VOOR IEDEREEN WERKT, EN HET OP ZOEK GAAN NAAR DIE ENE PERFECTE FORMULE HEEFT DAN OOK GEEN ZIN.

WAAROVER GAAT EEN GOEDE WERK-PRIVÉ BALANS DAN WEL? WEL, EEN GOEDE WERK-PRIVÉ BALANS HOUDT IN DAT JIJ JE OVER HET ALGEMEEN GELUKKIG VOELT IN DE ROLLEN DIE VOOR JOU BELANGRIJK ZIJN IN JE WERK EN JE PRIVÉLEVEN EN DAT JE KAN BEREIKEN WAT JIJ WIL BEREIKEN, DAT JE KAN VOLDOEN AAN JE EIGEN VERWACHTINGEN IN JE VERSCHILLENDE ROLLEN. WAT EEN GOEDE BALANS IS VOOR DE ENE PERSOON IS DAT DUS NIET NOODZAKELIJK VOOR DE ANDERE PERSOON. SOMMIGE MENSEN VINDEN WERK IMMERS BELANGRIJKER, TERWIJL ANDERE HUN

FAMILIE VOOROP PLAATSEN, ENZ. DAARBIJ IS HET ENE NIET BETER DAN HET ANDERE. WAAR HET OM DRAAIT IS DAT JIJ VOOR JEZELF GOED WEET WAT BELANGRIJK IS VOOR JOU EN WAT JE WIL BEREIKEN IN JE VERSCHILLENDE ROLLEN, EN DAT JE DAAR ZO CONSEQUENT MOGELIJK PROBEERT NAAR TE HANDELEN.

EFFECTEN

EEN GOEDE BALANS VINDEN TUSSEN JE WERK EN JE PRIVÉLEVEN HEEFT VELE VOORDELEN. MENSEN DIE EEN GOEIE BALANS KUNNEN CREËREN ONDERVINDEN ZOWEL VOORDELEN OP PRIVÉ- ALS OP WERKVLAK. DEZE MENSEN ZIJN LICHAMELIJK EN PSYCHISCH GEZONDER, ZE HEBBEN O.A. EEN LAGER CHOLESTEROLGEHALTE EN EEN LAGERE BMI-SCORE. ZE MISSEN OOK MINDER WERKDAGEN DOOR ZIEKTE, ERVAREN MINDER STRESS EN ZIJN MINDER SNEL DEPRESSIEF. DAARNAAST ZIJN MENSEN MET EEN GOEDE WERK-PRIVÉ BALANS OOK MEER TEVREDEN MET HUN GEZINSLEVEN, EN FUNCTIONEREN BETER IN HUN ROL ALS PARTNER, VRIEND(IN), OF OUDER.

BALANS BRENGT OOK VOORDELEN MEE IN JE ROL ALS WERKNEMER: WERKNEMERS MET EEN GOEDE WERK-PRIVÉ BALANS ZIJN IMMERS MEER TEVREDEN MET HUN JOB EN HUN ORGANISATIE, EN BOVENDIEN BLIJKEN ZIJ UIT OBJECTIEVE CIJFERS OOK BETER TE PRESTEREN. DIT KOMT ONDERMEER DOORDAT ZE DE ZAKEN OP HET WERK BETER IN PERSPECTIEF KUNNEN PLAATSEN, EN OMDAT ZE BEPAALDE VAARDIGHEDEN DIE ZE THUIS ONTWIKKELEN OOK OP HET WERK HANDIG KUNNEN GEBRUIKEN. VB. EEN OUDER MET JONGE KINDEREN ZAL ZIJN/HAAR TIJD GOED MOETEN KUNNEN INDELEN, EN DEZE VAARDIGHEID KOMT OOK OP DE WERKVLOER HANDIG VAN PAS.

DENK DUS GOED NA OVER WAT JIJ WIL BEREIKEN IN JE VERSCHILLENDE ROLLEN EN WAT VOOR JOU BELANGRIJK EN MINDER BELANGRIJK IS. STEL JEZELF DAARBIJ DE VRAAG OF JE VANDAAG TIJD EN ENERGIE IN DE BELANGRIJKE DINGEN STEEKT. DIT IS ALVAST EEN EERSTE STAP NAAR EEN GOEDE WERK-PRIVÉ BALANS VOOR JOU.

HOE WERKT HET?

WAT BEPAALT NU JOUW WERK-PRIVÉ BALANS? WEL, UIT STUDIES BLIJKT DAT ZOWEL JOUW OMGEVING ALS JIJZELF EEN BELANGRIJKE IMPACT HEBBEN OP JOUW BALANS. KIJKEN WE EERST EN VOORAL EVENTJES NAAR JOUW WERKOMGEVING, DAN ZIEN WE DAT ER BINNEN JOUW WERKOMGEVING BEPAALDE EISEN OP HET WERK ZIJN DIE ENERGIE VAN JOU VRAGEN (I.E., DRAAGLASTEN), EN ANDERZIJDS JE OOK KAN REKENEN OP STEUN OP JE WERK, DIE ERVOOR ZORGT DAT JE ENERGIE KAN BIJTANKEN (I.E., DRAAGKRACHTEN).

WE ZOEMEN EERST EVEN DIEPER IN OP DE EISEN OF DRAAGLASTEN OP HET WERK. DAARBIJ ZIEN WE DRIE GROTE EISEN OP HET WERK DIE AAN JOUW ENERGIE KUNNEN VRETEN, ZIJNDE DE WERKDRUK (OF HOEVEEL WERK JE OP EEN BEPERKTE TIJD MOET VERZETTEN), DE MENTALE WERKEISEN (OF HOEVEEL CONCENTRATIE, FOCUS EN AANDACHT JOUW WERK VRAAGT), EN DE EMOTIONELE WERKEISEN (OF HOEVEEL JOUW WERK EMOTIONEEL VAN JOU VRAAGT DOOR BIJVOORBEELD VAAK MET KLACHTEN OF ONTEVREDEN KLANTEN TE MAKEN TE KRIJGEN, OF DOOR

VAAK MET EMOTIONEEL ZWARE SITUATIES TE MAKEN TE KRIJGEN). DAARBIJ HEBBEN WE GELEERD DAT EMOTIONELE WERKEISEN SOWIESO ALTIJD AAN JOUW ENERGIE VRETEN EN JE ZOEKTOCHT NAAR BALANS BEMOEILIJKEN. DAAROM IS HET BELANGRIJK OM BIJVOORBEELD ZO SNEL MOGELIJK CONFLICTEN OP HET WERK UIT TE PRATEN EN DEZE NIET TE LATEN AANSLEPEN, WANT ELK CONFLICT KOST JE ONGEWILD TONNEN ENERGIE. DAARNAAST KAN HET OOK DEEL ZIJN VAN JE JOB OM MET MOEILIJKE EN KWADE KLANTEN OM TE GAAN OF IN EMOTIONEEL ZWARE SITUATIES TERECHT TE KOMEN. AANGEZIEN JE DEZE EMOTIONELE EISEN NIET KAN VERMIJDEN, IS HET OP DAT MOMENT BELANGRIJK OM EEN MENTOR OF GOEDE COLLEGA TE HEBBEN BIJ WIE JE EVEN ALLES KWIJT KAN EN KAN VENTILEREN, TERWIJL JIJ VOOR HEM/HAAR MISSCHIEN HETZELFDE DOET. EEN GROTE WERKDRUK EN VEEL MENTALE INSPANNINGEN ZIJN DAARENTEGEN NIET ALTIJD SLECHT VOOR JE BALANS. WAT BELANGRIJK IS, IS DAT JE JE VANDAAG BAAS ZIET OVER JE WERKDRUK EN JE MENTALE INSPANNINGEN, EN ZE ERVAART ALS EEN UITDAGING DIE NIET MAKKELIJK ZAL ZIJN, MAAR DAT JE WEL VOOR ELKAAR KAN KRIJGEN. ZOLANG DIT JE IDEE IS IN JE HOOFD, IS ALLES OKE. ZODRA JE ECHTER HET GEVOEL HEBT DAT JE GEBUKT GAAT ONDER DE WERKDRUKTE EN DE MENTALE INSPANNINGEN DIE JE WERK VAN JE VRAAGT EN DAT JE HET NOOIT VOOR ELKAAR KAN KRIJGEN OMDAT EEN DAG SIMPELWEG MAAR 24 UUR HEEFT, OF OMDAT JE DE NODIGE VAARDIGHEDEN VOOR DIE BEPAALDE OPDRACHT NIET HEBT, DAN BELEMMEREN JE WERKEISEN JE ZOEKTOCHT NAAR BALANS VOLLEDIG. IN DAT GEVAL IS HET DAN OOK BELANGRIJK DAT JE DAAR ZO SNEL MOGELIJK OVER PRAAT MET JE TEAMLEIDER, ZODAT JE MOGELIJKE PROBLEMEN ZO SNEL MOGELIJK UIT DE WEG KAN RUIMEN EN DAT DIT NIET IN JE HOOFD BLIJFT RONDJES DRAAIEN EN ENERGIE BLIJFT VRETEN. DAARNAAST IS HET HIERVOOR OOK ENORM BELANGRIJK DAT JE GRENZEN DURFT STELLEN EN DEZE OOK DUIDELIJK DURFT COMMUNICEREN. DIT IS NIET ENKEL VOOR JEZELF, MAAR OOK VOOR JE BAAS EN BEDRIJF BELANGRIJK, WANT ZODRA JE OVER JE GRENZEN GAAT, DAALT JE CREATIVITEIT, EFFICIËNTIE, EN UITEINDELIJK JE PRESTATIE.

MAAR JE WERK BESTAAT NIET ENKEL UIT DRAAGLASTEN, MAAR OOK UIT DRAAGKRACHTEN. ZO ZIEN WE DAT DE STEUN DIE JE ERVAART VAN JE BEDRIJF, JE BAAS EN JE COLLEGA'S EEN BELANGRIJK HULPMIDDEL KAN ZIJN IN JE ZOEKTOCHT NAAR BALANS. EEN GOEDE RELATIE MET JE COLLEGA'S KAN ER BIJVOORBEELD VOOR ZORGEN DAT JULLIE BEREID ZIJN OM VOOR ELKAAR IN TE SPRINGEN WANNEER HET NODIG IS, OF KAN EEN LUISTEREND OOR BETEKENEN WANNEER HET OP HET WERK OF THUIS WAT MOEILIJKER GAAT. DAAROM IS HET BELANGRIJK DAT JE OOK ZELF INVESTEERT IN GOEDE RELATIES MET JE COLLEGA'S DOOR BIJVOORBEELD SAMEN TE LUNCHEN, OPRECHT INTERESSE IN HUN PRIVÉLEVEN TE TONEN, OF AF EN TOE SPONTAAN IETS LEUKS VOOR HEN TE DOEN. MAAR DAARNAAST KAN JE OOK ZELF JE ZOEKTOCHT NAAR WERK-PRIVÉ BALANS VERGEMAKKELIJKEN. ZO ZIEN WE DAT WERKNEMERS DIE ACTIE ONDERNEMEN OM HUN WERK ZELF VORM TE GEVEN, OF DIE ZELF ACTIEF OM HULP EN STEUN DURVEN VRAGEN THUIS EN OP HET WERK, MEER BALANS ERVAREN. OOK WANNEER ER AF EN TOE EEN GRAPJE AFKAN, OF JE EEN POSITIEVE INGESTELDHEID HEBT, BLIJKT DIT NIET ENKEL JE WELZIJN, MAAR OOK JE ZOEKTOCHT NAAR WERK-PRIVÉ BALANS TE VERGEMAKKELIJKEN. EEN WIN-WIN DUS.

