

KOERSKAART

&IK

WERK

PRIVÉ

~~BALANS~~

plezier

120 MIN 3-9



LEES HARDOP VOOR: Ieder mens moet de mogelijkheid hebben om te genieten en plezier te hebben van zijn of haar werk- en privéleven. In alle levensfasen.

Tegelijkertijd heeft het leven soms ups en ook soms downs. Welke keuzes wil en kun jij maken om jouw Werk-Privé Plezier te vergroten?

Deze KoersKaart® wijst jullie vandaag de weg.

Wie pakt de rol van Tijdbewaker? Jij bewaakt de speelduur (2 uur) én de tijd bij elke vraag.



NOTEER IN DE VAKKEN

Wie pakt de rol van Doorvrager?

Jij vraagt kritisch door waar anderen stoppen.



EN WAT HIER WORDT BESPROKEN, BLIJFT HIER!

2/9 Kennismaken

WERK-PRIVÉ BALANS? DE MATE WAARIN EEN INDIVIDU EVENVEEL GEËNGAGEERD EN TEVREDEN IS MET ZIJN OF HAAR WERK- EN THUIS/PRIVÉ ROL. GREENHAUS, COLLINS & SHAW (2002)

 15 min

Naam of Initialen

Wie ben je, wat doe je? En hoe zit jij er op dit moment bij?

Wat speelt er in jouw **werksituatie**?

En wat speelt er in jouw **privésituatie**?

	--	-/+	++				
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

 STEL JE EVENTUEEL OOK AAN ELKAAR VOOR

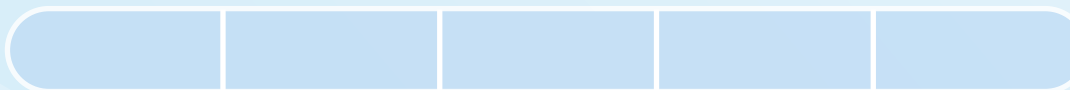
3/9 Verkennen

 15 min

Ben jij meer een werk-privé separator of juist een integrator? *Turf alle spelers: waar bevindt ieder van jullie zich op de lijn?*

WERK-PRIVÉ SEPARATOR

JIJ VINDT HET PRETTIG OM WERK
EN PRIVÉ WAT BETREFT PLAATS
EN TIJD GESCEIDEN TE HOUDEN.



WERK-PRIVÉ INTEGRATOR

JIJ VINDT HET VAN NATURE
PRETTIGER OM WERK EN PRIVÉ
DOOR ELKAAR TE LATEN LOPEN.

Wat zijn volgens jullie **voordelen** van **separeren**?

Wat zijn volgens jullie **voordelen** van **integreren**?

Wat zijn volgens jullie **nadelen** van **separeren**?

Wat zijn volgens jullie **nadelen** van **integreren**?

4/9 Verdeling

20 min

 AANDACHT EN ENERGIE ZIJN NIET HETZELFDE ALS TIJD!

Werk-privé balans heeft te maken met je **werk** en je **privé**, maar ook met **ik**. De zorg voor jezelf is ook heel belangrijk.

Naam of Initialen

Hoe verdeel je **nu** jouw **aandacht en energie** over de drie gebieden?

Licht toe: Hoe is deze verdeling **ontstaan**?

	WERK	PRIVÉ	IK	
	%	%	%	
	%	%	%	
	%	%	%	
	%	%	%	
	%	%	%	
	%	%	%	
	%	%	%	
	%	%	%	
	%	%	%	

- WERK**
 - ✓ Mijn werkgever in het algemeen
 - ✓ Mijn collega's
 - ✓ Mijn leidinggevende
 - ✓ 24/7 mentaliteit / Smartphone
 - ✓ Studie & opleiding
 - ✓ Woon-werk verkeer
 - ✓ Werktijden
 - ✓ E-mail
 - ✓ ...
- PRIVÉ**
 - ✓ Mijn familie & vrienden
 - ✓ Mijn partner & gezin
 - ✓ School & kinderopvang
 - ✓ Mantelzorg
 - ✓ Huishouden
 - ✓ Smartphone & Social Media
 - ✓ Vrijwilligerswerk
 - ✓ ...
- IK**
 - ✓ Lichamelijk (Body)
 - ✓ Geestelijk (Mind)
 - ✓ Ontwikkeling (Spirit)
 - ✓ ...

5/9 Keerpunt

 10 min

Jullie zijn halverwege! Lees eerst onderstaande vragen door en neem daarna een pauze als de tijd dit toelaat.

Blik terug: Wat waarderen jullie aan de eerste helft van het gesprek?

Blik vooruit: Wat spreken jullie af om de tweede helft goed af te ronden?

 VERDEEL EVENTUEEL DE ROLLEN VAN VRAAG 1 OPNIEUW

Bekijk samen eerst het filmpje via de QR-code of www.koerskaart.com/wlb.



Naam of Initialen Hoe zou je jouw **aandacht en energie** het liefst verdelen over de gebieden? En wat wens je met deze nieuwe verdeling te bereiken?

	WERK	PRIVÉ	IK	
<input type="text"/>	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/>

7/9 Inspireren

 15 min

Bestudeer samen de 'praatplaat' op de volgende pagina om inspiratie op te doen.

Brainstorm: Welke goede **voorbeelden, keuzes, tips en trucs** kennen jullie allemaal nog meer om dichter bij jullie wensen (vr. 6) te komen?



HOE HOUD JIJ ALLE BALLEN IN DE LUCHT?

Tips voor meer **Werk-Privé Plezier**

- ✓ **Creëer een werkplek thuis**
Maak thuis een vaste plek waar je werkt. Als je de ruimte niet hebt, zoek een plek in de buurt waar je prettig kunt werken. Daarbuiten ben je niet met werk bezig. Houd de zaken letterlijk gescheiden. Maak gebruik van je "thuiswerkteam" of vorm er één.
- ✓ **Kies soms (of altijd) bewust voor Work life Separation**
Zet thuis je telefoon uit en laat je niet verleiden om toch nog even e-mail of andere berichten te checken.
- ✓ **Plan elke week een gezinsvergadering**
Plan, anticipeer en overleg met elkaar.

- ✓ **Houd je agenda goed bij, ook privé**
En kies voor dingen die je echt leuk vindt, ook al kan dat niet altijd.
- ✓ **Meer focus, Monotasken en minder Multitasken**
Doe 1 ding tegelijkertijd, met aandacht (dus niet e-mailen in de speeltuin of op de wc).
- ✓ **Een calamiteit is een calamiteit als je hem niet plant.**
Je weet dat kinderen, huisdieren of je ouders ziek kunnen worden, maar je weet niet wanneer. Anticipeer.

- ✓ **Plan lummel tijd en 'niets doen' tijd in**
Zowel op je werk als thuis, dat zorgt voor creativiteit.
- ✓ **Gebruik je reistijd naar huis om je hoofd leeg te maken en om te schakelen.**
Pak de fiets of maak eerst een wandeling wanneer je weinig reistijd hebt. Even thuis omkleden, een lekker bad of douche zijn ook goede rituelen om de werkdag af te sluiten en energie vrij te maken voor privé zaken. Werk je thuis, ga dan bij start en einde van de werkdag een wandeling maken.
- ✓ **Geef niet alle "zuurstof weg aan anderen", plan "Ik tijd"**
Zorg dat je genoeg tijd aan jezelf besteedt. Dat betekent dat je echt niet kunt overwerken, want je hebt afgesproken om te squashen, yoga-en of ontspannen. Heb je een hond? Laat je telefoon thuis tijdens het uitlaten. En zo nu en dan móet je naar de kapper, of even uitwaaien op het strand. Punt uit.
- ✓ **Sluit elke dag af met 3 positieve dingen**

- ✓ **Slaap voldoende en denk aan je bioritme**
Het is niet gezond voor je ritme om iedere nacht pas om twee uur in je bed te kruipen en dan om zes uur 's ochtends weer op te staan. Onthoud ook dat een vermoeide werknemer minder gedaan krijgt dan een collega die wél voldoende heeft geslapen.
- ✓ **Check en voel je energie: wat geeft en wat kost je energie?**
Zorg dat je 80% van je tijd bezig bent met zaken die je energie geven. Bijvoorbeeld: op de bank hangen als je moe bent, werk dat je leuk vindt, ga hardlopen als dat jou energie geeft, ga even in bad, doe werk dat jou echt laat glimmen!
- ✓ **Vraag je minimaal 1 x per dag af, hoe voel ik me NU?**
- ✓ **Leg de lat niet te hoog**
Soms is een 7 ook goed genoeg.
- ✓ **Durf imperfect te zijn**
Durf fouten te maken, so what?

- ✓ **Maak een realistische planning**
Wees realistisch, dus plan niet teveel! Plan ad hoc tijd in.
- ✓ **Begin met de allerbelangrijkste taak in plaats van je e-mail**
Eat the frog.
- ✓ **Neem de tijd voor serendipiteit**
En voor het vergroten van echte verbinding en vertrouwen met je collega's.
- ✓ **Zorg voor ontspanning en pauzes**
Ook tijdens de werkdag. Je bent een rund als je met je pauze stunt.
- ✓ **Communiceer bij te veel werkdruk**
Pratende mensen zijn te helpen.

- ✓ **Maak gebruik van de mogelijkheden die de wet je biedt**
Denk aan arbeids-, zorg- en ouderschapsverlof. Meer info: WWW.RIJKSOVERHEID.NL/ONDERWERPEN/ZORGVERLOF
- ✓ **Zorg voor een regelmatige check d.m.v. Meeting Clean Up Day**
Denk na welke meetings je kunt skippen. Denk na welke activiteiten het beste passen bij welke werkplek en welk tijdstip (bv. focuswerk).
- ✓ **Maak afspraken met je werkgever**
Maak duidelijke afspraken met je werkgever over je output, niet je input. En prop niet 5 dagen in 4.

Werk

Privé

IK

Ga in gesprek over jouw wensen
Aan de keukentafel, met je werkgever
en met je sociale omgeving

8/9 Kiezen

 15 min

Naam of
Initialen

Neem een moment voor jezelf. Welke **keuze**
maak jij **nu** voor meer **Werk-Privé Plezier**?

En **met wie** ga je in gesprek over jouw keuze
en wensen? *Gesprekspartners: denk mee!*

Het is gelukt, jullie zijn bij de laatste vraag aangekomen!

Blik terug: Wat waren voor jullie de eye-openers van dit gesprek?



Maak tot slot voor jezelf een **notitie**:

A. Wat je vanaf morgen anders gaat doen.

B. Wie daarbij jouw 'verandermaatje' is.

Veel werk-privé plezier!



Ik ga ... _____

Met ... _____

 EN WIE RAAD JIJ DIT GESPREK AAN?

TIP: TEST JOUW WERK-PRIVÉ PLEZIER MET DE SWING-TEST!

[KOERSKAART.COM/SWING](https://koerskaart.com/swing)



Deze KoersKaart® is jullie gespreksleider. Speel geprint op tafel (**print&play**) of direct digitaal (**project&play**). Geen begeleiding of handleiding nodig, ideaal op grote schaal. Meer weten? Ga naar [KOERSKAART.COM/CHECK](https://koerskaart.com/check).

Deze KoersKaart® is ontwikkeld in co-creatie met Career & Live, Schiphol Group, ABN Amro, CZ, Lidl, BV Familie, Kinderopvang Mundo, Scrub the mind, Gezinnig, Universiteit Utrecht en de Koers.