

Werk-privé-balans: hoe zit dat bij jou?

Het liefst hebben we het allemaal: de perfecte balans tussen werk en privé. Maar hoe vind je deze balans, hoe creëer je rust in je leven en waarom werkt dit positief?

Stel: je ziet op Facebook een evenement waar meerdere vrienden van je heen gaan. Ze hebben op het 'geïnteresseerd'-knopje geklikt. Je besluit ook te gaan: je bent bang iets te gaan missen en wilt je vrienden niet teleurstellen. Het is een simpel voorbeeld van de dagelijkse verwachtingen die anderen van ons hebben en waar we graag aan willen voldoen.

VERWACHTINGEN

Juist vrouwen hebben vaak het gevoel aan allerlei verwachtingen te moeten voldoen. Ze willen ook graag op alle fronten tegelijk presteren: carrière, relatie, kinderen, vrije tijd en een sociaal leven. We willen alles meemaken, het graag goed doen en voldoen aan alle verwachtingen van onszelf en van de maatschappij. We nemen geen rust, hollen onszelf voorbij en raken uit balans.

BALANS IS EEN VAARDIGHEID

'Bij balans gaat het om voortdurend bijsturen wat je doet en waarvoor je kiest', vertelt Ingrid, oprichter van Pallast Coaching Nijmegen. Zo kun je je tijd en energie inzetten op de manier die voor jou het beste is. Maar hoe zorg je voor die balans? Ingrid helpt mensen hierbij: 'Allereerst speelt het maken van keuzes een belangrijke rol. Wat is voor jou echt belangrijk in het leven en durf je daar ook voor te kiezen? En moet alles perfect of mag het soms ook goed genoeg zijn? Let er daarnaast op hoe vaak je 'nee' zegt. Neem het voorbeeld van het Facebookevenement. Het is goed om af en toe op de knop 'negeren' te klikken. Hiermee creëer je rust en tijd voor jezelf.'

WAT IS JOUW GRENZ?

'Nee' durven zeggen en het aangeven van je grenzen heeft vaak te maken met je zelfvertrouwen. Je vraagt je af wat anderen ervan zullen denken dat je niet meegaat. Of je geeft je grens niet aan, omdat je gewoon niet goed weet of dat echt wel jouw grens is. Wanneer je voor jezelf duidelijk en concreet je grenzen weet, geeft dit zelfvertrouwen om de volgende keer wél op tijd een streep te trekken.

PALLAST COACHING NIJMEGEN

Ingrid Pallast • 06-19626858
www.pallastcoachingnijmegen.nl



OP EIGEN KRACHT

Ingrid gelooft in het gebruiken van je eigen kracht en kwaliteiten. Ze vertelt vol passie: 'Ik ga uit van het positieve, van de kracht en kwaliteiten die elk mens in huis heeft. Soms zien mensen in stressvolle situaties niet goed meer wat die zijn. Ik leg daarom het accent op dat wat al goed gaat en hoe je dat kunt uitbouwen. De nadruk ligt niet op problemen, maar naar wat jou als mens gelukkig maakt in je leven en werk.'

Haar coaching is bedoeld om weer de balans te vinden tussen werk en privé. Ingrid vertelt: 'Ik loop een tijdje met je op en denk kritisch mee. Ik help je om duidelijk te krijgen wat je eigen wensen en mogelijkheden zijn. We gaan samen op zoek naar de rode draad in je leven en werk. Wat is belangrijk voor je, en wat kun je doen om je leven weer in balans te krijgen? Ik begeleid je bij het maken van keuzes die echt bij jou passen. Het doel: weten waar je staat, welke keuzes je wilt maken en wat hier voor nodig is.'

Jong of oud, iedereen is welkom bij de coaching van Ingrid. Je kunt altijd bellen voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

*Jezelf ontwikkelen
is niet alleen
nuttig, maar
vooral ook heel leuk*



Ingrid Pallast

'Bijzonder waardevol'

De coaching van Ingrid heb ik ervaren als bijzonder waardevol. Ze hielp mij zicht te krijgen op belangrijke keuzes in mijn leven, waardoor ik het aandurfde om nieuwe stappen te zetten. Ingrid is enthousiast en betrokken, ik voelde me erg op mijn gemak bij haar. Ingrid geeft de mogelijkheid te kunnen sparren met een ervaren coach op een nuchtere manier.