

HOE ZIT HET MET JOUW

Balans?



Inspiratieworkshop 'Persoonlijke APK'

19 april tijdens Nationale secretaressedag

GEORGANISEERD VOOR

Ondersteuners binnen organisaties

'PERSOONLIJKE APK'

Balans opmaken

Van wensen naar doelen

Een avond voor jezelf

Voor meer plezier en energie

Waar wij in geloven

Wij zijn Ilonka Noort en Suus Reep. Naast coach ook beide werkzaam in ondersteunende functies.

Ondersteuners heb je nodig binnen een organisatie. En dan hebben we het niet alleen over secretaresses, maar ook andere functies. Door de veranderende tijd gaan de komende jaren functies en samenwerkingen veranderen. Maar de inzet en kwaliteiten van deze mensen veranderen niet. En daardoor ook de valkuilen niet.



Valkuil

Balans

Herken je je hierin? Mensen in een ondersteunende functie staan vaak van nature voor iedereen klaar. Bieden graag een helpende hand. Dit geldt zowel voor werk als privé. Daarnaast moet het goed gebeuren en geven ze het werk ook niet snel uit handen.

Maar hoe goed zorg je voor jezelf? Vanuit eigen ervaring weten we dat dit wat lager op het prioriteitenlijstje komt te staan. Gevolg is dat je regelmatig uit balans kan raken. Met een risico van overbelasting, stress en eventueel uitval door ziekte.

Wij delen graag onze ervaring én vooral ook onze expertise om te laten zien dat het ook anders kan.

Balans opmaken

Tijdens onze inspiratieworkshop bieden wij jou een avond voor jezelf. Echt stilstaan bij wat je doet, door de balans op te maken. En kijken naar wat je wilt veranderen. Waar haal jij energie uit, waar ook niet? En welke stappen wil jij hierin vanaf morgen gaan zetten?

Daarnaast zorgen wij voor lekker eten, goede zorg en verzorging om er een ontspannen en inspirerende avond van te maken.

Praktisch

De workshop is op donderdag 19 april van 17.00 tot 21.00 uur.

Kosten voor deze avond zijn € 65,-. Dit is inclusief BTW, eten en drinken.

Locatie is de Lage Kamp 10 in Apeldoorn. [Aanmelden kan tot 12 april](#) via info@suusreep.nl.

Gun jij jezelf deze avond, meld je dan aan. Of overleg of je werkgever jouw deze avond gunt.

Meer informatie over ons:

Ilonka Noort: www.natuurlijkebalans.nl

Suus Reep: www.suusreep.nl