

RISE

Met meer energie je werk én je gezin combineren



CIJFERS EN ZO

- 2/3 van de Nederlandse moeders ervaart nauwelijks tijd voor zichzelf naast werk, gezin en huishouden
- 3 op de 10 moeders ervaren voortdurend stress
- 44% van de moeders heeft het gevoel dat ze tekortschiet ten opzichte van haar gezin én werk
- 50% van de werkende moeders voelt zich schuldig tegenover werk en thuis.
- een uitgevallen werknemer kost gemiddeld € 300,- per dag

Ambitie onder druk

Als werkgever wil je graag een vitale en gezonde organisatie zijn met medewerkers die in hun kracht staan en in balans zijn. Voor vrouwen die een jong gezin combineren met een carrière, kan dit een grote uitdaging zijn. Uit onderzoek blijkt dat 3 op de 10 werkende moeders voortdurend stress ervaren. Ruim 44% van werkende moeders heeft het gevoel dat ze tekortschiet ten opzichte van haar gezin en haar werkgever. Schuldgevoel, verhoogde druk en een groot verantwoordelijkheidsgevoel maakt dat het percentage uitval bij deze groep vrouwen aanzienlijk hoger ligt dan bij mannen in dezelfde levensfase.

Effect op de werkvloer

De spagaat waar veel werkende moeders in zitten heeft een effect op de organisatie. Naast een hoger risico op uitval, gaat er beschikbaar talent verloren omdat vrouwen een stap terug doen in hun carrière. Door de toename van stress daalt het werkplezier en gaat de kwaliteit van prestaties omlaag. Een goede werkgever besteedt aandacht aan de worsteling van deze groep medewerkers.

Vergroot je vitaliteit, stabiliteit en mentale veerkracht

RISE voor werkende moeders

Voor veel vrouwen in deze tropenjaren in hun leven, geldt dat zij hele specifieke vragen en uitdagingen hebben waar onvoldoende aandacht voor is. Bureau Nieuwe Maan biedt een uniek programma: RISE.

In 12 weken helpt RISE werkende moeders met een jong gezin hun energie en balans terug te vinden en de mentale weerbaarheid te vergroten. Deelnemers leren stresssignalen herkennen en autonome keuzes maken. Daarnaast krijgen ze praktische handvatten die direct bijdragen aan een bewuste work-life balance.

Het resultaat voor de organisatie is een medewerkster in balans met een groter zelfsturend vermogen. Bovendien zal zij meer plezier en rust in haar werk en leven ervaren.

Praktische informatie

- 4 gesprekken met je eigen personal coach
- 2-daagse Deep dive
- 1-daagse Intensive
- 2 Online Masterclasses
- 1 pitt stop call na 6 mmd

De investering voor deze intensieve training is € 2.800,-. De prijzen zijn exclusief BTW á 21% en inclusief materiaal, lunches, diner en overnachting.

Resultaten

- Stress- en uitvalpreventie
- Meer plezier op de werkvloer én thuis
- Vitale en veerkrachtige medewerkster
- Verhoogd welzijn op de werkvloer
- Toename van productiviteit en kwaliteit
- Goed en inclusief werkgeverschap

INHOUD RISE

INTAKE

Heldere focus op de leervraag

DEEP DIVE

Onbewuste overtuigingen en gedragspatronen

MASTERCLASS I

Growth mindset

MASTERCLASS II

Vitaliteit

INTENSIVE

Focus en koers houden

COACHING

Persoonlijke leervraag staat centraal

DATA NAJAAR '21

INTAKE

In overleg met coach

DEEP DIVE

Maandag 20 & dinsdag 21 sept. '21

MASTERCLASS I

Vrijdag 1 okt. '21

MASTERCLASS II

Vrijdag 22 okt. '21

INTENSIVE

Maandag 8 nov. '21

COACHING

In overleg met coach

DATA WINTER '21 - '22

INTAKE

In overleg met coach

DEEP DIVE

donderdag 27 & vrijdag 28 jan. '22.

MASTERCLASS I

Donderdag 10 feb. '22

MASTERCLASS II

Vrijdag 4 maart '22

INTENSIVE

Vrijdag 25 maart '22

COACHING

In overleg met coach

Het RISE Team: Ruth en Rebekka

Ruth van Venrooij en Rebekka van Praag zijn al ruim vijf jaar een tandem in programma's voor persoonlijke en professionele ontwikkeling. Ze staan garant voor stevige en diepgaande inhoud, dynamische trainingen en vooral voor veel plezier en energie.

Ruth (bedrijfskundige) en Rebekka (gedragwetenschapper) zijn zeer ervaren en gedegen opgeleide coaches en trainers. Ze hebben de afgelopen tien jaar voor diverse klanten (o.a. Ahold, Rabobank en Yacht) leiderschapsprogramma's ontwikkeld en begeleid.

Zowel vanuit de begeleiding van ambitieuze vrouwen in deze programma's als hun eigen ervaring kennen ze de specifieke worsteling van werkende moeders. Met RISE dragen Ruth en Rebekka bij aan de empowerment van werkende moeders in Nederland.

Meer passie en plezier in werk en leven

Bureau Nieuwe Maan biedt programma's voor mensen die aan een nieuw hoofdstuk in hun leven beginnen. Dit nieuwe beging vraagt om een stap in hun persoonlijke ontwikkeling. Soms is een nieuw begin een bewuste eigen keuze, soms is het iets dat je overkomt. Maar ieder nieuw begin begint met het loslaten van zekerheden en controle. Je weet dat het oude vertrouwdde er niet meer is. Maar de nieuwe werkelijkheid heeft nog geen vorm gekregen. Je wordt uitgedaagd om uit je comfort zone te komen en jezelf in de spiegel aan te kijken.

Bureau Nieuwe Maan begeleidt professionals naar leven en werk met meer vrijheid en meer bezieling.

Leef met bezieling en maak je potentieel vrij voor de beste versie van jezelf

Bureau Nieuwe Maan

IJburglaan 448
1087 ZJ Amsterdam

Ruth van Venrooij: (06) 4812 14 04
Ruth@bureaunieuwemaan.nl

Rebekka van Praag: (06) 1661 00 81
Rebekka@bureaunieuwemaan.nl

www.bureaunieuwemaan.nl

