

Uitnodiging: Diner Pensant

Dineren en inspireren op 29 januari 2015

Work-Life-Balance: Fit for the future?!

Onder het genot van een hapje, organiseren Ellen van Kampen (Vitality at Work) en Mireille Bijlsma (Mentaal Kapitaal) op 29 januari 2015 een diner Pensant.

Hoe houd je een gezonde balans tussen werk en privé in deze tijden van continue bereikbaarheid? Hoe houd je overzicht en rust? Ben je echt bezig met zaken die jij wilt bereiken? Nu er steeds meer eigen verantwoordelijkheid wordt verwacht van werknemers bij een goede balans werk-privé is het tijd om zowel werkgever als werknemer optimale begeleiding te bieden.

Wat gaan we doen?

Wij, Mireille Bijlsma en Ellen van Kampen, bieden je verrassende inzichten en ook praktische adviezen. Dat doen we ieder vanuit ons eigen specialisme als psycholoog en bewegingstherapeut. We geven je tips en tools, waarmee je zowel jezelf, maar misschien ook anderen kunt inspireren om meer controle te nemen over de inrichting van je leven.

Mireille geeft een lezing over de signalen die kunnen wijzen op een verstoorde balans in je dagelijkse routine. Ze zet het belang van individuele autonomie in de schijnwerpers en legt uit waarom dit essentieel is voor het vinden en behouden van je persoonlijk evenwicht.

Ellen maakt je bewust van de invloed je zelf hebt op een ongezonde en gezonde leefstijl. Inzicht hierin maakt het kiezen voor gezond gedrag en je eigen vitaliteit makkelijker.

Natuurlijk is ook voldoende ruimte om kennis en informatie uit te wisselen met elkaar. De meest in het oog springende inzichten en praktische handvatten zullen we verzamelen en aan het eind van de bijeenkomst delen met elkaar.

Programma

17.30 - 17.45 uur	Welkom en opening
17.45 - 18.15 uur	Mireille Bijlsma over Work-Life Balance, stress en burn-out
18.15 - 18.45 uur	Winter Buffet
18.45 - 19.30 uur	Ellen van Kampen bewustwording van je eigen leefstijl, recept voor jezelf
19.30 - 19.40 uur	Koffie & thee
19.40 - 20.20 uur	Interactief vervolg
20.20 uur	Afsluiting

Praktische informatie

Aanmelden	Mail je (bedrijfs)naam en het aantal deelnemers naar info@mentaalkapitaal.nl
Kosten	€ 29,50 (Exclusief BTW)
Datum	Donderdag 29 januari 2015 van 17.30 -20.30 uur
Locatie	Herberg 't Pannehûske, Roosendaalsebaan 4 te Achtmaal



Ellen van Kampen, moeder van 3 kinderen is eigenaar van Vitality at Work in Etten-Leur.

Zij is Mensendieck-, fysio- en bedrijfstherapeut en deskundige op het gebied van mentale en fysieke belasting, ergonomie en gedragsverandering. Zij geeft trainingen en individuele begeleiding bij mentale en /of fysieke overbelasting.



Mireille Bijlsma is moeder van 4 kinderen en directeur bij Mentaal Kapitaal en 4mb in Roosendaal. Tevens is ze bestuurder bij Psywijzer Coöperatie

Ze heeft zich als psycholoog gespecialiseerd in arbeidsgerelateerde vraagstukken en gezondheid, waaronder stress, burn-out en arbeidsconflicten.