



Workshop

1. ACHTERGROND

Vraag jij je ook wel eens af hoe anderen het voor elkaar krijgen alle ballen in de lucht te houden? Hoe kan het toch dat de één kinderen en werk ogenschijnlijk fluitend combineert, terwijl de ander er veel meer moeite mee heeft?

Voor het boek *Mom You Can* interviewde ik tientallen vrouwen die het goed lukt om hun werk te combineren met hun kinderen. Vrouwen in loondienst en zelfstandig ondernemers. Vrouwen die bij grote en bij kleine bedrijven werken. Bij non-profit organisaties en bij multinationals. Ik ontdekte bij hen allemaal een duidelijke rode draad. Die rode draad mondde uit in het succesrecept voor meer geluk in werk en moederschap, dat bestaat uit negen succesfactoren.

2. INHOUD

Ik dook in de wereld van wetenschap en psychologie om deze negen succesfactoren uit te diepen. In de lezing of workshop over meer geluk in werk en ouderschap:

- deel ik de ervaringen van die andere vrouwen, én de psychologische en wetenschappelijke inzichten;
- vertel ik mijn eigen persoonlijke verhaal (dat ook uit diepte- en hoogtepunten bestaat);
- houd ik spiegels voor;
- doen we korte oefeningen zodat je de inzichten direct kunt toepassen.

Verder is het een bijeenkomst die informatief en leerzaam is, maar waar vooral ook veel gelachen wordt.



Workshop

2. PROGRAMMA

De lengte van de bijeenkomst kan variëren van een bijeenkomst van een uur tot een programma van een dagdeel. In dit voorstel ga ik uit van een interactieve bijeenkomst van 1,5 uur. Hieronder een toelichting op een paar programma-onderdelen.

Introductie: waarom werk en ouderschap elkaar juist (kunnen) verrijken

Hoewel je het gevoel kan hebben dat kinderen soms een blok aan het been van je carrière zijn, ze kunnen hem juist ook versterken. In de introductie van de workshop geef ik daar mijn visie op en vertel ik waarom ik het nodig vond dat er een positief boek kwam over de combinatie werk en ouderschap.

De negen succesfactoren

Met behulp van een presentatie ga ik de negen succesfactoren langs. Op een aantal van de succesfactoren ga ik dieper in aan de hand van oefeningen.

Oefening bij succesfactor 'optimisme'

Optimistisch zijn en positief in het leven staan is één van de succesfactoren voor meer geluk in werk en ouderschap. En daar gaan we mee oefenen door de 'potje-opscheppen-oefening'.

Het is voor (vooral) moeders vaak heel makkelijk om te vertellen wat ze allemaal niet goed doen. Terwijl er op een dag natuurlijk veel meer goed gaat dan fout. En terwijl er een heleboel is waar je trots op mag zijn. Daarom doen we een oefening in positiviteit: het potje opscheppen. Twee aan twee moeten de deelnemers een minuut lang opscheppen over: waarom jij zo'n goede moeder of vader bent.



Oefening bij succesfactor 'keuzes maken'

Het ouderschap is eigenlijk helemaal niet zo ingewikkeld. Althans... als vader of moeder zijn de enige rol was in je leven. Maar je hebt nog veel meer ballen hoog te houden. Welke rollen heb je allemaal? Ik gooi per 'rol' die je in het leven hebt een bal in de groep. Uiteindelijk zijn er heel veel ballen in de groep en die moet je met z'n allen proberen hoog te houden. Wat dus niet gaat lukken. We bespreken daarna wat wél helpt. Een van de belangrijkste dingen hierbij is: keuzes maken. Ik geef een aantal tools/inzichten die de deelnemers helpen om beter te gaan kiezen in de ballen die ze hoog willen houden.

Oefening bij succesfactor 'loslaten'

Een andere succesfactor voor meer geluk in werk en ouderschap is dat je durft los te laten. En dus durft minder perfectionistisch te zijn. Met behulp van een (grappige) zelftest houd ik de deelnemers een spiegel voor. Hoe perfectionistisch ben je eigenlijk?

Oefening: Blik op de toekomst

We sluiten de workshop af met een blik op de toekomst. De deelnemers visualiseren hun kind in trouwjurk/pak. Hun kind gaat trouwen en geeft een speech waarin hij of zij vertelt wat hij zo fijn vond aan zijn jeugd en een jou als vader of moeder. Wat hoop je dat hij of zij gaat zeggen? En sluit dat aan bij hoe je het nu aan pakt?

Spreker

3. OVER ELSBETH

Elsbeth Teeling gooide na de geboorte van haar jongste zoon het roer om. Na jaren te hebben gewerkt als manager en trainer ging ze aan de slag als schrijver. Haar eerste boek Relax Mama! werd een succes en de Facebookgroep **De club van relaxte moeders** groeide uit van een uit de hand gelopen hobby tot een zeer actieve en betrokken community met inmiddels meer dan 153.000 volgers. Elsbeth schreef inmiddels meer bestsellers, zoals:

- Van achter het behang tot over je oren
- Relax Mama in de keuken
- Die andere moeders doen ook maar wat
- Mom You Can
- Maakt me niet uit wie er begon!
- Snap dat dan!
- Word de ouder die je graag wilt zijn

