

Nadia du Croix volgde de workshop In Balans

## 'Het geeft niet alleen rust, maar ook energie'

De workshop *In Balans* van Jong Florence helpt jonge ouders hun drukke bestaan meer in evenwicht te brengen. Broodnodig, want continu alle bordjes tegelijk draaiende houden is doodvermoeiend.

Mareille van der Horst is coach persoonlijke groei en leidt de workshop, samen met loopbaancoach Fiona Stoop. Mareille: "Een beetje spanning is helemaal niet verkeerd, dat houdt ons scherp. Maar vaak slaat de balans door en zijn we veel te druk en te gestrest. Sommige deelnemers komen echt volledig uitgeblust bij de workshop. Om toch ontspannen aan de workshop te beginnen, doen we een rustgevende oefening die ook in de dagelijkse praktijk eenvoudig is toe te passen. Daarna gaan we onder andere een mindmap maken: wat gaat er in iemands hoofd om, wat houdt hem bezig? En wat vindt hij werkelijk belangrijk? De mindmap leidt tot een stappenplan met direct op te pakken acties. Op deze manier krijgen de deelnemers de regie over hun leven terug. Dat geeft niet alleen rust, maar ook energie."

### Rust op de to-do-lijst

Daar had ook oud-deelnemer Nadia du Croix (35), moeder van drie kinderen, behoefte aan. "Ik zag soms door de bomen het bos



niet meer, was alleen maar aan het hollen. Heel vermoeiend. De workshop *In Balans* heeft me goed op weg geholpen prioriteiten te stellen en in oplossingen te denken. Het heeft geen zin om door te draven, zoveel is me duidelijk geworden. Dus plan ik nu geregeld een rustdag. Op die dag maak ik zo min mogelijk afspraken en las ik relaxmomenten in. Vroeger zag ik zo'n dag als verloren tijd, maar het is juist heel vruchtbaar. Ik kom

daardoor op verrassende ideeën die mijn leven een heel stuk makkelijker maken."

### Aanmelden

Kunt u ook wel een beetje rust én energie gebruiken? Geef u dan op voor een van de workshops *In Balans* op 5 september of 10 oktober. Voor meer informatie of om u aan te melden, kunt u bellen met het Cursusbureau van Jong Florence: 070 - 379 57 50.

## Blijf op de hoogte Florence Actueel

De gratis nieuwsbrief Florence Actueel brengt u regelmatig op de hoogte van de actualiteiten bij Florence. Interessante innovaties, activiteiten bij u in de buurt, ontwikkelingen in de ouderenzorg en thuiszorg enzovoort. Wilt u zich aanmelden voor Florence Actueel? Dat kan heel eenvoudig: surf naar [www.florence-zorg.nl](http://www.florence-zorg.nl) en klik op 'Blijf op de hoogte met Florence Actueel' (onder 'Actueel').



*'Ik heb veel meegemaakt en uit zelfbescherming een muur om me heen gebouwd. De prachtige avond in het Gelredome, mede mogelijk gemaakt door de mensen van Florence, heeft een stuk van die muur afgebroken'*



*Ton Schotman (58), bewoner verpleeghuis Westhoff in Rijswijk, beleefde de avond van zijn leven tijdens het eigenlijk uitverkochte concert The Wall van Roger Waters.*