



We zijn er blij mee te kunnen vertellen dat we zijn opgenomen in de **providerboog van HumanCapitalCare en ArboNed**. We kunnen samen van betekenis zijn om bij psychisch verzuim de weg te vinden naar herstel en re-integratie.

De **expertmeeting 22 september 2017**, bedoeld voor zakenrelaties, krijgt een feestelijk karakter vanwege ons 20 jarig bestaan. Deze keer staat het thema **'Hersteltijd en slaap, de basis voor mentale conditie'** centraal. De expertmeeting wordt verzorgd door Prof. Dr. A.W.K. Gaillard en mevrouw G. Schutten, manager slaapcentrum Haaglanden Medisch Centrum. De aanmeldingen stromen al binnen er zijn nog een paar plekken. Voor deze dag wordt accreditatie aangevraagd voor bedrijfsartsen en arbeidsdeskundigen. Het is altijd inspirerend om ervaringen met verschillende bedrijven en deskundigen uit te wisselen.

Rond het thema **werk en senior levensfase** wordt wel veel gesproken, maar de acties in de praktijk lopen achter. Een eerdere expert meeting onder leiding van Dr. J.B.K. Lanser liet zien dat acceptatie van afname van flexibiliteit van het brein van belang is. Het gaat in de praktijk om waardering voor de vaardigheden van de senior en in de werkpraktijk rekening houden met meer hersteltijd en minder appel op multi-tasks. Helaas zien we in situaties van verzuim veel senioren die erkenning en waardering voor de eigenheid van hun levensfase missen. In samenwerking met een aantal opdrachtgevers hebben we praktische workshops ontwikkeld voor zowel medewerkers als leidinggevenden. Voor meer informatie kunt u terecht bij srieken@balans-en-impuls.nl.

De **training Mindfulness** is het afgelopen voorjaar weer met succes aangeboden. Reserveer alvast de data voor het najaar of laat het uw medewerkers weten. Het is een beproefde en praktische methode voor de omgang met stress en versterking van concentratie, bewust handelen en acceptatie. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur waarin er geoefend wordt met Mindfulnessoefeningen die men mee naar huis krijgt als huiswerkopdrachten. Via [deze link](#) kunt u meer informatie en de data lezen. Neem voor meer informatie en deelname contact op met de trainer, Sterre Ferf via sferf@balans-en-impuls.nl

De **training Jezelf besturen** wordt gegeven met open inschrijving vanaf november dit jaar. In deze training is aandacht voor zelfsturing naar het eigen karakter. Er worden handvatten geleerd de mentale conditie te onderhouden en effectief om te gaan met de eisen uit de werk- en prive omgeving. Voor meer informatie kunt u terecht bij rvholsteijn@balans-en-impuls.nl

De **klantendag** van 2 juni 2017 was een groot succes. Deelnemers kregen houvast in verschillende workshops rond mentale conditie. We organiseren deze jaarlijks rond deze periode.

Ook in de zomermaanden staan we voor u klaar. **We wensen u een goede zomertijd!**

Namens Team Balans & Impuls

Heilwine Bakker

www.balans-en-impuls.nl

070-392 22 61