



werk en gezin combineren

Zelf training geven

aanpak training

- 2 Voorbereiding
- 3 Deze training geven
- 4 Waarover gaat deze training?
- 5 Werk en gezin combineren
- 6 Werk-privébalans in cijfers
- 7 De onderneming in kaart
- 8 Goede voorbeelden
- 9 Maatregelen om werk en gezin te combineren
- 10 Afsluiter



**WERKBAAR
WERK!**



2 uur

Vorbereiding

Waarover gaat het

In deze training kunnen volgende thema's aan bod komen:

- Welke werknemers of zelfstandige ondernemers hebben een goede werk-privébalans? Wat zijn de gevolgen wanneer werk en privé niet in balans zijn?
- Een te hoge werkbelasting (werkdruk en emotionele belasting) heeft een grote impact op de werk-privébalans. Hoe hoger de werkbelasting, hoe moeilijker de combinatie werk-privé.
- Naast werkbelasting hebben ook overuren, wisselende ploegen, onverwachte uurroosterwijzigingen, openingsuren van de zaak, het aantal uren die je per week werkt een impact op de werk-privébalans.
- Flexibiliteit in tijd en ruimte heeft niet altijd een positieve impact op de werk-privé balans. Ligt de keuzevrijheid bij de medewerker of eerder bij het bedrijf? Kan je als zelfstandige ondernemer op vlak van flexibiliteit zelf keuzes maken of bepaalt de klant alles?
- Welke maatregelen en verlostelsels organiseert de overheid voor een betere werk-privébalans? Welke mogelijke valkuilen zijn er voor individuen én organisaties?
- Welke maatregelen kunnen bedrijven en organisaties nemen om de combinatie werk-privé te verbeteren?
- Hoe bewaak je als zelfstandige ondernemer de vaak dunne lijn tussen werk en privé?
- Steeds meer werkenden zijn ook mantelzorger. In welke mate ondersteunt het bedrijf of organisatie mantelzorgers?

Doelpubliek

Training geven over werk en gezin combineren kan zich richten op:

- (HR-)managers
- zelfstandige ondernemers
- leidinggevenden
- medewerkers
- vakbondsvertegenwoordigers

Materiaal





Dit heb je nodig tijdens deze training:

- Presentatie
- Vragenlijst
- Kleine kaartjes of post-its
- Postkaarten

Deze training geven

De training is opgedeeld in verschillende **activiteiten**. Bij elke activiteit staat een korte **instructie** voor de trainer en een lijst van de **materialen** die bij de activiteit horen. Neem ter voorbereiding van de training de instructies door.

In deze training komen de volgende activiteiten voor:

- **Leg uit** 
Leg iets uit aan de deelnemers. Gebruik hiervoor de presentatie.
- **Bespreek** 
Laat de deelnemers de vragen of onderwerpen uit de presentatie bespreken.
- **Doe-opdracht** 
Een doe-opdracht kan verschillende vormen aannemen waarbij de deelnemers actief met iets aan de slag gaan. Lees de volledige instructie in de leslijn.
- **Afsluiter** 
Laat de deelnemers nadenken over wat ze willen onthouden uit de training. Laat de deelnemers dit opschrijven op de postkaart.



Waarover gaat deze training?

LEG UIT

Instructie

Leg aan de deelnemers uit waar deze training over zal gaan. Gebruik hiervoor de presentatie.

Presentatie

Een goed evenwicht tussen werk en gezin is belangrijk om te zorgen dat het op beide vlakken goed gaat. In deze training onderzoeken we de factoren die van invloed zijn en welke maatregelen mogelijk zijn om de balans te verbeteren en stabiel te houden.



Werk en gezin combineren

BESPREEK

Instructie

Leid een inleidend groepsgesprek aan de hand van de vragen in de presentatie.

Vragen

1. Voor wie is de combinatie werk-privé moeilijk? Op welke manier?
2. Laat de deelnemers vertellen over hun ervaringen m.b.t. het evenwicht werk-privé bewaken.
3. Welke verandering(en) in de organisatie van het werk zouden voor jou / voor iedereen een verbetering zijn?
4. Is de tegenstelling werk-privé een luxe probleem? Moeten niet eerst de rekeningen betaald worden en komt dan de rest?



Werk-privébalans in cijfers

LEG UIT

Instructie

Leg aan de deelnemers uit waar deze training over zal gaan. Gebruik hiervoor de presentatie en de info op www.waardevolwerk.be/balans-werk-prive#hoeveel.

MATERIAAL

– [Bron cijfers](#)

Bronmateriaal

Hoe zit het met de cijfers in Vlaanderen? Deze presentatie toont algemene cijfers over de werk-privébalans voor Vlaanderen, voor sectoren, beroepsgroepen, mannen/vrouwen en leeftijd.



De onderneming in kaart

DOE-OPDRACHT

Instructie

Breng de situatie in de onderneming in kaart met behulp van de checklist. Pas de vragen desgewenst aan aan de doelgroep. Werk in kleine groepjes. Presenteer de resultaten in de groep en vergelijk ze met elkaar. Bespreek welke maatregelen mogelijk zijn en hoe dit in de praktijk wordt aangepakt.

MATERIAAL

– [Checklist](#)

Tip: Pas de checklist aan om accenten te leggen in functie van de situatie van de deelnemers.

Tip: gebruik deze checklist als je werkt met vakbondsvertegenwoordigers: ‘Leven is meer dan werken alleen’ (https://www.serv.be/sites/default/files/documenten/Checklist_werk_prive_balans.pdf)



Goede voorbeelden

BESPREEK

Instructie

Laat de deelnemers in groepjes een praktijkcase analyseren uit het onderzoek over temporele flexibiliteit (2010). Rond deze oefening af met een presentatie van de bevindingen vanuit elk groepje. de deelnemers kunnen zich hierbij baseren op de vragen in de presentatie

MATERIAAL

- [Voorbeelden](#)

Voorbeelden

In deze publicatie vind je enkele cases:

www.serv.be/sites/default/files/documenten/pdfpublicaties/1614.pdf (p.32-90)

Vragen

1. Wat is de flexibiliteitsvraag van de medewerkers?
2. Wat is de reactie van de onderneming?
3. Hoe verloopt het overleg hierover?
4. Wat vind je van de flexvraag/flexoplossing? Zou die in jouw bedrijf ook kunnen werken?



Maatregelen om werk en gezin te combineren

DOE-OPDRACHT

Instructie

In deze opdracht gaan we op zoek naar mogelijke maatregelen die deelnemers zouden kunnen kiezen om hun werk beter met hun privé te combineren. Elke deelnemer krijgt 5 kaartjes en schrijft daarop verschillende mogelijke maatregelen. Leg vervolgens de kaartjes open op tafel en groepeer de kaartjes die hetzelfde vertellen. Bespreek de resultaten. Wie vindt wat belangrijk? Zijn er verschillen tussen deelnemers en waar komen die verschillen vandaan? Wat krijgt prioriteit?

MATERIAAL

- Kaartjes of post-its

Vragen

1. Wat zijn mogelijke maatregelen voor een goede werk-privébalans?
2. Welke van deze maatregelen horen samen, zeggen hetzelfde? Groepeer ze.
3. Wie vindt wat belangrijk? Waar komen de verschillen vandaan?
4. Welke maatregelen krijgen prioriteit?



Afsluiter

DOE-OPDRACHT

Instructie

Gebruik de vragen in de presentatie om de training af te sluiten.

Laat elke deelnemer kort formuleren wat die meeneemt naar de volgende werkdag(en) op de postkaart.

MATERIAAL

– Postkaarten

Presentatie

1. Zijn er grenzen aan wat een bedrijf/organisatie kan doen om werk en privé beter in balans te brengen?
2. Welke flexibiliteit mag/kan een bedrijf/organisatie vragen?
3. Welke flexibiliteit mag/kan een klant vragen?
4. Welke cultuur is nodig om in een bedrijf/organisatie een goede werk-privébalans te organiseren voor de medewerkers?
5. In welke mate is de werknemer/zelfstandige ondernemer zelf verantwoordelijk voor een goede werk-privébalans.
6. Is de tegenstelling werk – privé een luxe probleem?
7. Is werk de belangrijkste zingever in het leven? Zo niet wat/wie dan wel?