

De 3 belangrijkste stappen voor jouw

IDEALE WERKWEEK



Coaching voor meer rust,
balans & werkplezier!

Roosmarijn Vos

De 3 belangrijkste stappen voor het creëren van jouw

IDEALE WERKWEEK

Hi Mama's en ondernemers!

We komen allemaal altijd tijd te kort. Tenminste dat gevoel hebben we. We lopen achter de feiten aan en voelen ons vaak gestrest en opgejaagd. Als moeder ligt er ook veel op je bord. Het helaas nog steeds niet zo, dat vaders uit zichzelf veel taken op zich nemen.

Ons reflex is toch om het zelf eerst te doen om je partner te ontlasten. Dit is een algemeen beeld, maar ik zie het nog te veel gebeuren om me heen en ook betrap ik mezelf er nog regelmatig op.

Wat kan zorgen voor meer rust is om allereerst eens goed te kijken naar wat jij nu echt belangrijk vindt. En te proberen om hier meer aandacht aan te geven. Hieronder help ik je **in 3 stappen** om een ideale werkweek op papier te zetten.

Het is een simpele manier om meer rust en balans in je leven te krijgen.

The Bullseye

STAP 1

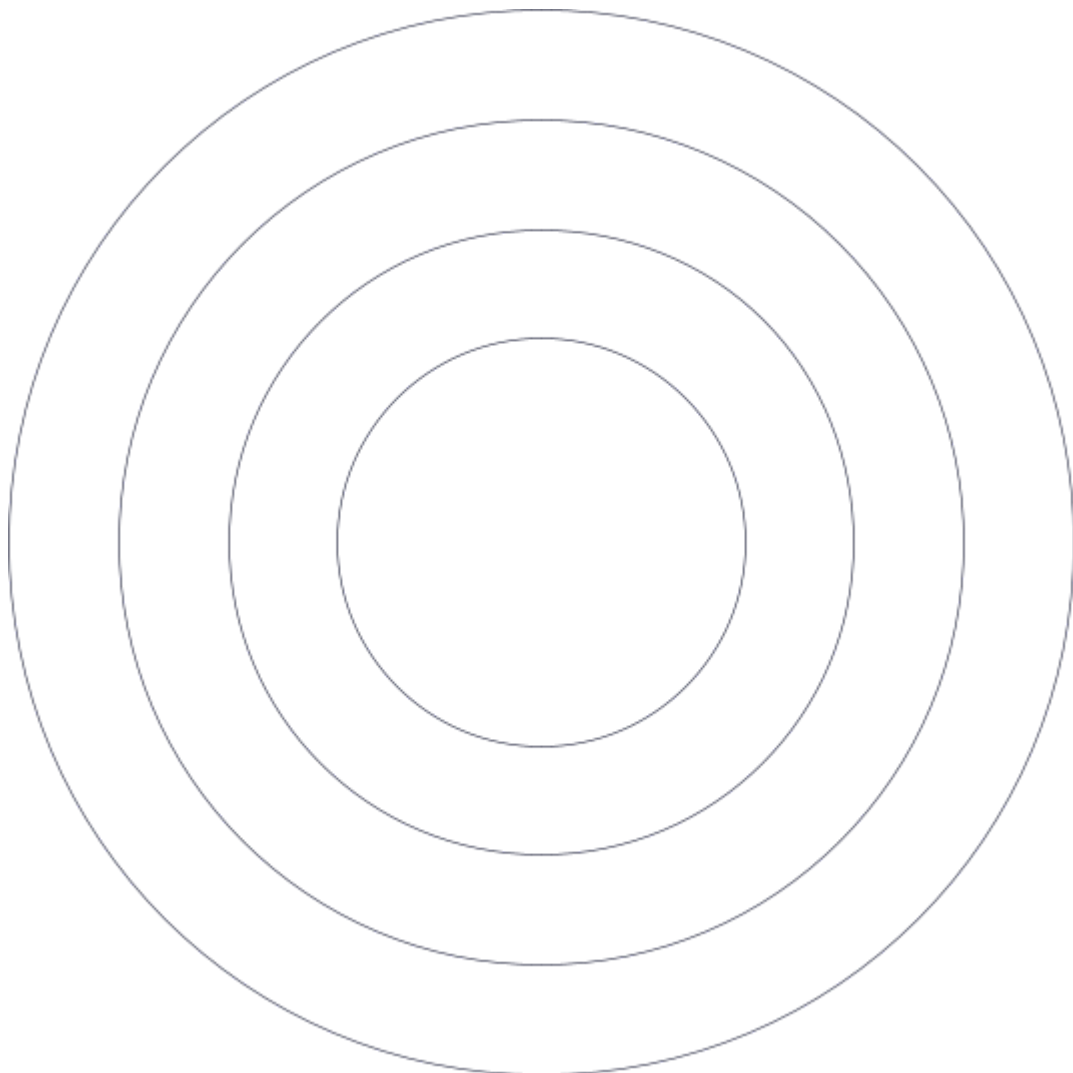
- 1) Schrijf alle activiteiten op die in jouw leven belangrijk voor je zijn op het gebied van werk, gezin, hobby's, gezondheid, self-care, reizen, enz.

Wees zo specifiek mogelijk en wees zo eerlijk mogelijk naar jezelf. Schrijf vanuit je gevoel op wat voor jou echt belangrijk is. Je kan dit voor je leven in het algemeen doen, maar ook specifiek gericht op werk.

Werk	Familie	Hobby's
Gezondheid	Selfcare	Overig

- 2) Bekijk de lijst met alles wat je hebt geschreven. Kies daarvan de TWEE belangrijkste uit. Dit hoeven niet per sé de activiteiten te zijn waar je het meeste tijd aan besteedt, maar wel die voor jou het allerbelangrijkste zijn. Schrijf deze twee dingen op in een cirkel in het midden van een A4.
- 3) Trek eromheen nog een cirkel en schrijf hierin de volgende 2 belangrijkste activiteiten op.
- 4) Schrijf in de volgende cirkel de volgende twee belangrijkste dingen op. In de volgende cirkel kunt u de volgende 3 prioriteiten toevoegen. Als je nog een cirkel over hebt, kun je de volgende 3 prioriteiten toevoegen.
- 5) Alles wat overblijft, schrijf je op in de buitenste rand.

Als je alle cirkels gevuld hebt, dan heb je een overzicht van wat voor jou het belangrijkste is. In het midden is het belangrijkste voor je, alles wat je daarbuiten hebt geplaatst, is minder belangrijk voor je.



STAP 2

- Kijk naar het plaatje met alle cirkels en wat je daarin hebt opgeschreven, wat valt je op, wat zie je?
- Dit is een momentopname, zo zou je het liefste willen leven. Hoe staat dat in verhouding tot hoe jouw leven er nu uitziet? Wat zijn de overeenkomsten, wat zijn de verschillen?
- Creëer je de tijd en ruimte voor de dingen die voor jou het belangrijkste zijn? Of krijgen dingen aan de buitenste ringen de hoogste prioriteit?

STAP 3

Van hieruit kun je je ideale werkweek inrichten, zie het voorbeeld onderaan. Je begint met tijd vrij te maken voor de activiteiten uit de binnenste cirkel, van daaruit werk je naar buiten. Op een gegeven moment is je week vol, alles wat je overhoudt, daar kun je over nadenken.

Kun je taken uitbesteden of verdelen met je partner of moet je er toch tijd voor vrijmaken? Kijk opnieuw naar de weekindeling. Wat kun je veranderen, aanpassen?

Deze werkwijze helpt je om je prioriteiten te stellen. Je krijgt inzicht in hoe jouw dagen worden gevuld en of dit in lijn is met wat voor jou belangrijk is.

Tip: begin gewoon, denk niet te lang na, maak het niet perfect. Dit is een basis en geeft inzicht in hoe je leeft en in hoeverre dit overeenkomt met wat voor jou belangrijk is. Je kan het altijd weer aanpassen en bijwerken.

Als je dit iedere week bekijkt, naloopt en aanpast, zie je dat je anders naar je dag gaat kijken en veel efficiënter gaat werken en ook meer plezier uit je dag haalt.

VB:
Weekschema

Tijd	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

Over Roos



Roos heeft 20+ jaar ervaring als ondernemer, is NOBCO gecertificeerd coach en moeder van 2 dochters. Ze heeft haar eigen succesvolle kinderkleding merk, runde jarenlang een fysieke en online winkel in het centrum van Amsterdam. Op dit moment is zij coach en mentor van ondernemers en ambitieuze moeders en vrouwen en helpt zij hen met het vinden van rust & balans en de volgende stappen in hun carrière.

20 jaar lang runde ik mijn eigen bedrijf. Ik had een fysieke en online kinderkleding- en cadeauwinkel in Amsterdam, daarnaast bouwde ik aan mijn eigen kinderkledingmerk.

Dit was mijn droom en het werd een succes. Ook met vallen en opstaan. Ondernemen is niet makkelijk, maar voor mij het mooiste vak dat er is.

De vrijheid, de spanning, de uitdaging en je eigen keuzes maken. Het is iedere dag opnieuw een grote leerschool.

Toch merkte ik na verloop van tijd dat ik niet meer de passie voelde die ik in het begin had. Ik groeide er een beetje uit. Ik ging op zoek naar verdieping en zocht een nieuwe uitdaging.

Zo kwam het vak coaching op mijn pad. Dit pakte me meteen. In de winkel vond ik het diepere contact met klanten interessant. Om te horen waarvoor ze kwamen en waar ze naar op zoek waren. Zo bouwde ik een trouw klantenbestand op.

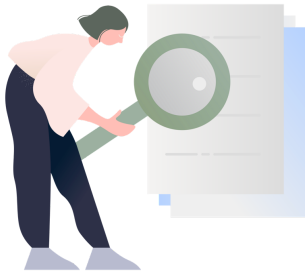
Let's connect

Website: <https://www.roosmarijnvos.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/roosvos/>

Instagram: <https://www.instagram.com/roosmarijnvos/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/roosmarijn-vos-2a342514/>



Loopbaan coaching

Na afloop van een loopbaantraject heb je meer helderheid over:

- Wat je wil, waar je blij van wordt
- Wat je kunt, wat je talenten zijn
- Wat heb je praktisch nodig

Coaching voor ondernemers



Tijdens dit traject krijg je o.a. ondersteuning bij:

- Waar wil je naartoe?
- Wat zit je in de weg?
- Een actieplan

Life coaching

Tijdens dit traject krijg je o.a. ondersteuning bij:

- Waar wil je naartoe?
- Wat zit je in de weg?
- Een actieplan



**Roos, ik wil graag een vrijblijvende
gratis afspraak met je maken**

<https://calendly.com/info-23944>