



Lifeguard

DE VITALE FACTOR

**“A life
changing
experience”**

Lifeguard | Top Mom Program

“It’s not the strongest of the species that survives, nor the most intelligent, but the one most responsive to change”

Je hebt een topfunctie. En je hebt kinderen. Die combinatie kan lastig zijn, maar is zeker niet onmogelijk. Met Top Mom versterk je de vaardigheden die je nodig hebt om jezelf zowel in je loopbaan, als in je moederschap verder te ontwikkelen. Zonder op één van die twee gebieden concessies te doen. En zonder uit balans te raken.

Uitgangspunt van het Top Mom programma is dat het mogelijk is om moederschap te combineren met een ambitieuze loopbaan. Deelnemers versterken met behulp van het programma hun persoonlijke effectiviteit. Dat wil zeggen: zij ontwikkelen het inzicht en de vaardigheden die helpen om de verdeling tussen werk en zorg goed te organiseren.

Voor wie

Het programma is bedoeld voor vrouwen die het vervullen van een topfunctie combineren met de zorg voor (jonge) kinderen.

Door wie

Drs. Eva van Rijn is gespecialiseerd in gedragsverandering. Zij heeft veel ervaring in trainen en coachen op het gebied van energieverdeling, de combinatie van privé/werk en het verhogen van persoonlijk effectiviteit.

Behoud Top Moms voor het bedrijfsleven

In Nederland zetten veel vrouwen hun carrière op een lager pitje zodra ze moeder worden. Of ze onderbreken of beëindigen hun loopbaan zelfs. Dat geldt zeker voor vrouwen met topfuncties in veeleisende werkomgevingen. Wanneer zij vertrekken of een minder ambitieuze functie gaan vervullen, gaat hun kennis, ervaring, kunde en arbeidskracht voor het bedrijfsleven verloren. Vrouwen in topfuncties kunnen ervoor zorgen dat het hogere management divers is en beter presteert. Maar dan moeten we hen wel weten te behouden.

In het programma Top Mom leren moeders met topfuncties om hun taken in beide werelden effectief, met aandacht en met kwaliteit te vervullen. Zonder een stapje terug te hoeven doen.

Ontwikkeldoelen

Maak je toegevoegde waarde zichtbaar Vrouwen blijken zichzelf minder goed te kunnen verkopen. In het programma bespreken we hoe je zorgt dat je jouw waarde niet onderschat en hoe je jezelf en je successen zichtbaar maakt in de organisatie.

Geef je grenzen aan

Wees duidelijk in de verdeling die je maakt tussen je werk- en je zorgtaken. Sta voor de keuzes die je maakt, en zorg dat iedereen, zowel thuis als op je werk, die keuzes kent. Dan heb je minder snel de neiging om de ene wereld te laten wijken voor de andere.

Leer omgaan met schuldgevoelens en loyaliteitsconflicten

Het combineren van een topfunctie met moederschap is niet altijd eenvoudig. Veel vrouwen kunnen dan ook kampen met een schuldgevoel, of een loyaliteitsconflict ervaren wanneer beide werelden met elkaar botsen.

Manage je energie

Als je op topniveau functioneert, is het van groot belang om je mentale, emotionele en fysieke 'energie' op peil te houden. In het programma leer je bewust omgaan met je energie voorraad.

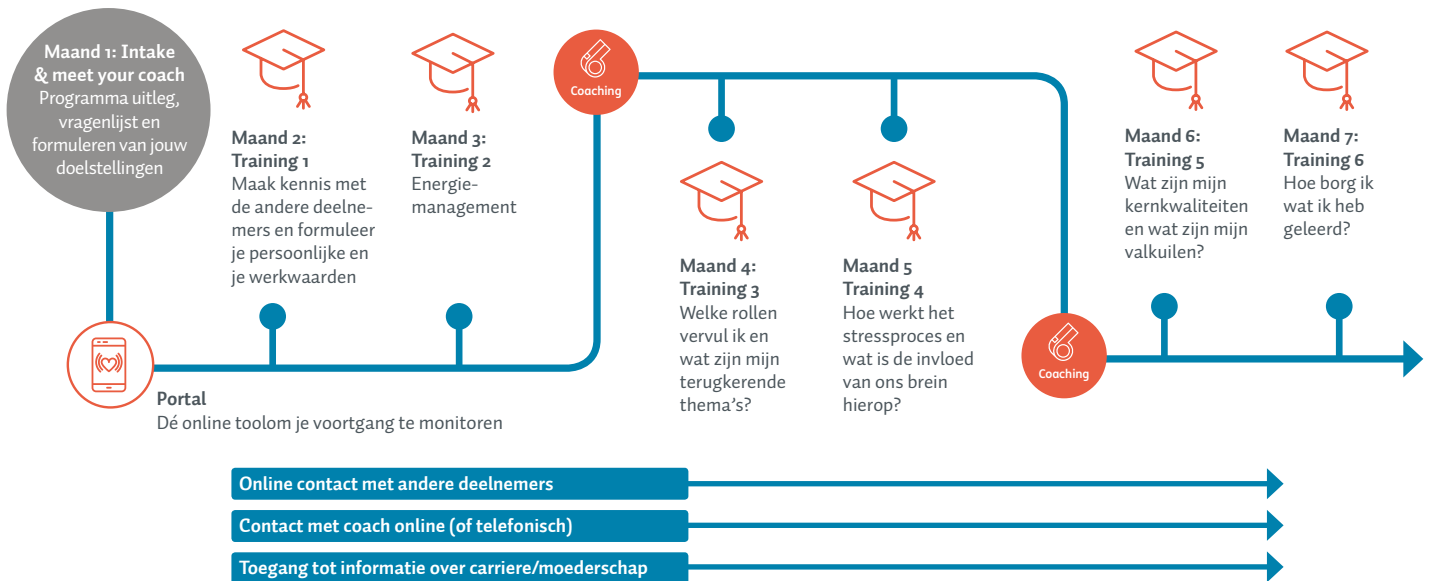
Programma

- Individuele intake
- Zes dagdelen groepstraining (maximaal twaalf deelnemers)
- Twee individuele coachingsessies
- Toegang tot kennisbank

Aan het programma hebben al verschillende vrouwen deelgenomen, van bedrijven als *Accenture*, *Berenschot*, *Boston Consulting Group*, *EY*, *KPMG*, *McKinsey & Company*, *NautaDutilh*, *PWC* en *Stibbe*. Zij hebben zich tot een stevig netwerk gevormd, en ontmoeten elkaar via het kennisportaal, intervisie- groepen en symposia. Als je deelneemt aan het programma, kun je ook putten uit de krachten van dit netwerk.

Wanneer en waar

Het programma duurt ongeveer zes maanden. Iedere maand is er een groepsbijeenkomst. Wanneer er een programma start, bespreken de deelnemers en de coach in onderling overleg. De groepsbijeenkomsten en de individuele gesprekken vinden plaats bij de bedrijven waar de deelnemers werken.



Kosten

De kosten voor deze training bedragen €3950,- inclusief materiaal en exclusief btw.

Meer informatie? Of je inschrijven?

Neem contact op met Eva van Rijn:
 evavanrijn@lifeguard.nl / 06 52330803.

“Het programma heeft mij reflectie en (zelf) inzicht gebracht! Heel fijn om stil te staan en te delen met vrouwen in eenzelfde soort situatie en te leren van en met elkaar.”

“Het programma heeft mijn bewustzijn vergroot ten aanzien van hoe ik werk en waar ik heen wil, en de energie en daadkracht om daar mee aan de slag te gaan”

“Het programma heeft mij geholpen met het formuleren van mijn eigen gedachten en wensen. En het heeft mij het zelfvertrouwen en de energie gegeven om keuzes te maken en vervolgstappen te zetten”

“Het programma heeft mij mijn huidige situatie leren accepteren en herwaarderen. Mijn eigen principes zitten mij nu minder in de weg.”