



Balans Werk & Prive als ZZP'er

W E B I N A R



WERK & INZET



Programma van vandaag

- ⌚ Wat is balans werk en privé
- ⌚ Wat zegt de theorie?
- ⌚ Vertaalslag naar de praktijk





Introductie op het thema: balans werk en privé

- ⌚ Wat is balans werk en privé?
- ⌚ Het nut van balans
- ⌚ Wat betekent balans voor onszelf





Factsheet

Duurzame inzetbaarheid

ondernemer vs werknemer

TNO innovation for life



74% van de ondernemers z.p. gaat helemaal op in het werk; bij werknemers is dat 61%

80% van de ondernemers z.p. vindt het werk gevarieerd; bij werknemers is dat 60%



April 2014

Bron: CBS/TNO, IZA 2013, MIA 2014

Werkzame beroepsbevolking naar positie in de werkring, 2014 (x 1.000)



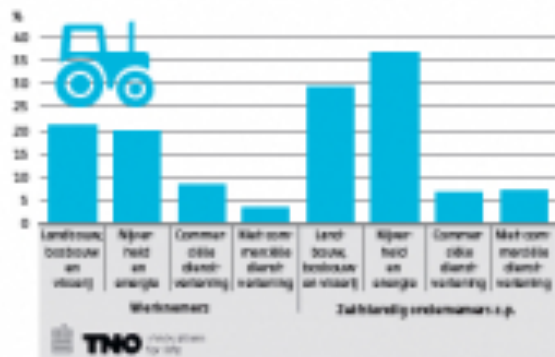
67 jaar is de leeftijd tot waarop ondernemers z.p. willen doorwerken; gemiddeld 5 jaar langer dan werknemers



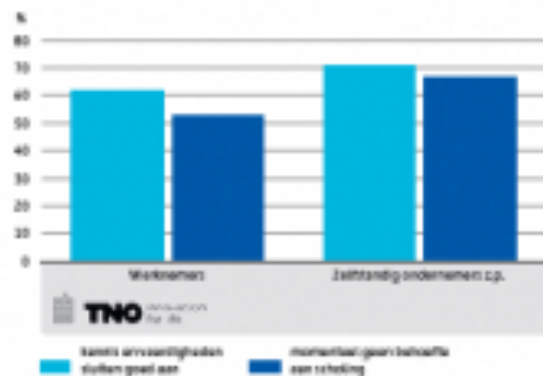
83% van de ondernemers z.p. voldoet gemakkelijk aan fysieke eisen werk; bij werknemers is dat 91%



Ondernemers in landbouw en nijverheid vaker werkzaam met apparaten die trillingen veroorzaken



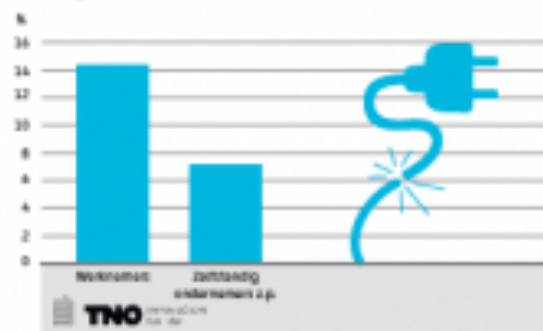
Aansluiting kennis, vaardigheden en scholingsbehoefte



23% van de ondernemers z.p. moet vaak of altijd heel snel werken; bij werknemers is dat 37%

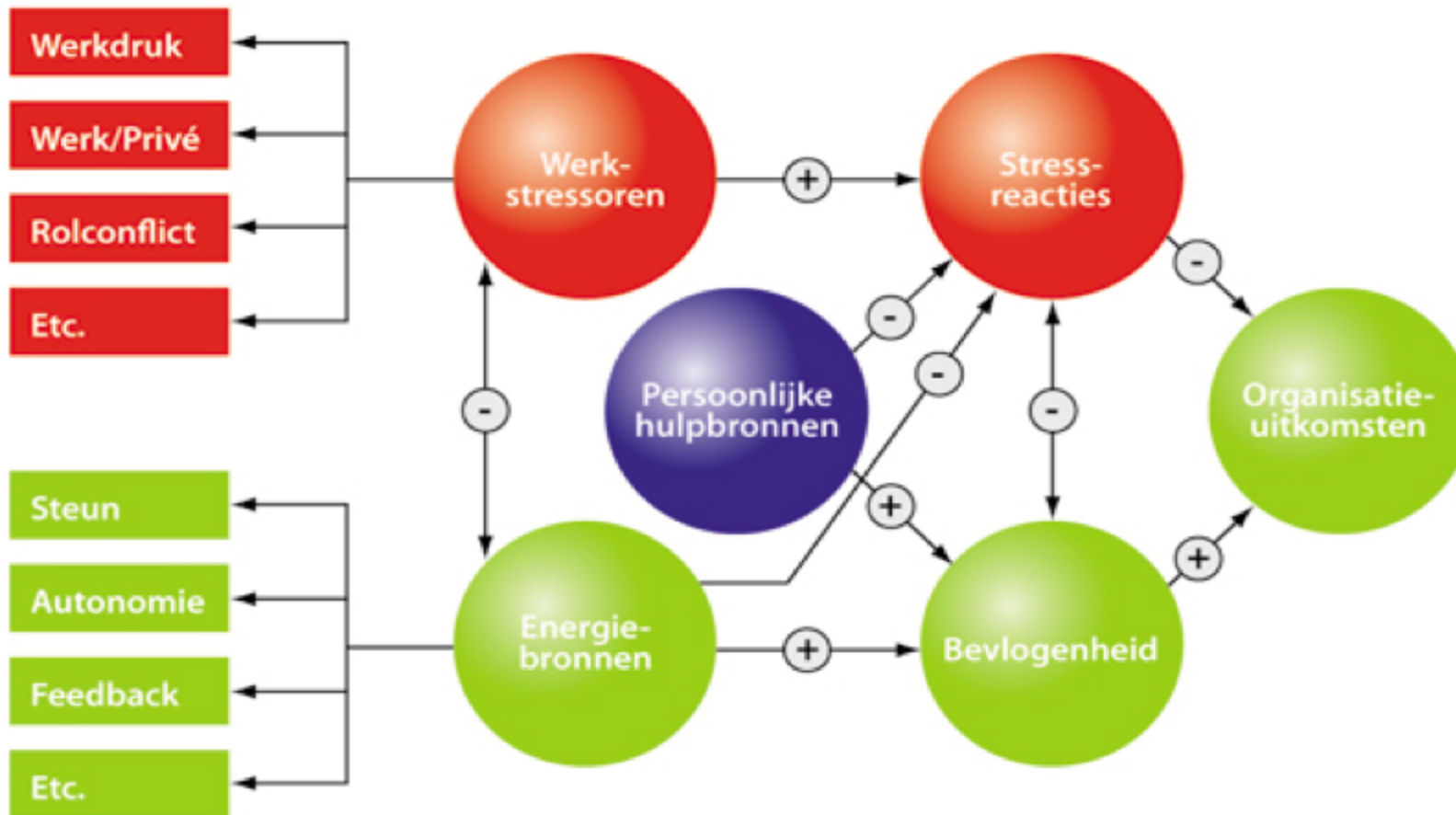


Burn-outklachten onder werknemers ruim twee keer zo hoog



In deze factsheet worden zelfstandig ondernemers zonder personeel vergeleken met werknemers. De zelfstandig ondernemers worden hier ook wel afgekort als ondernemers z.p.

Werkstressoren - EnergieBronnen (WEB-model)



BALANS



24 X7 UUR IS 168 UUR PER WEEK. HOE VERDEEL JIJ JE TIJD?





Onder sociaal leven verstaan we alle contacten met anderen buiten de werkrelatie

Hoe belangrijk is voor jou je sociale leven?

Hoeveel tijd besteed je aan je sociale leven?

Is dit voor jou voldoende?

Wil je veranderen? Wat?

Corona:

Welke gevolgen voor jou?

Wat is wel mogelijk?



Onder privéleven verstaan we je persoonlijke leven: slaap, sport en beweging, voeding, ontspanning

Hoe belangrijk is voor jou je privéleven?

Hoeveel tijd besteed je aan je privéleven?

Is dit voor jou voldoende?

Wil je veranderen? Wat?

Corona:

Welke gevolgen voor jou?

Wat is wel mogelijk?





Onder werk verstaan we alle activiteiten in kader van werk

Hoe belangrijk is voor jou je werk?

Hoeveel tijd besteed je aan werken?

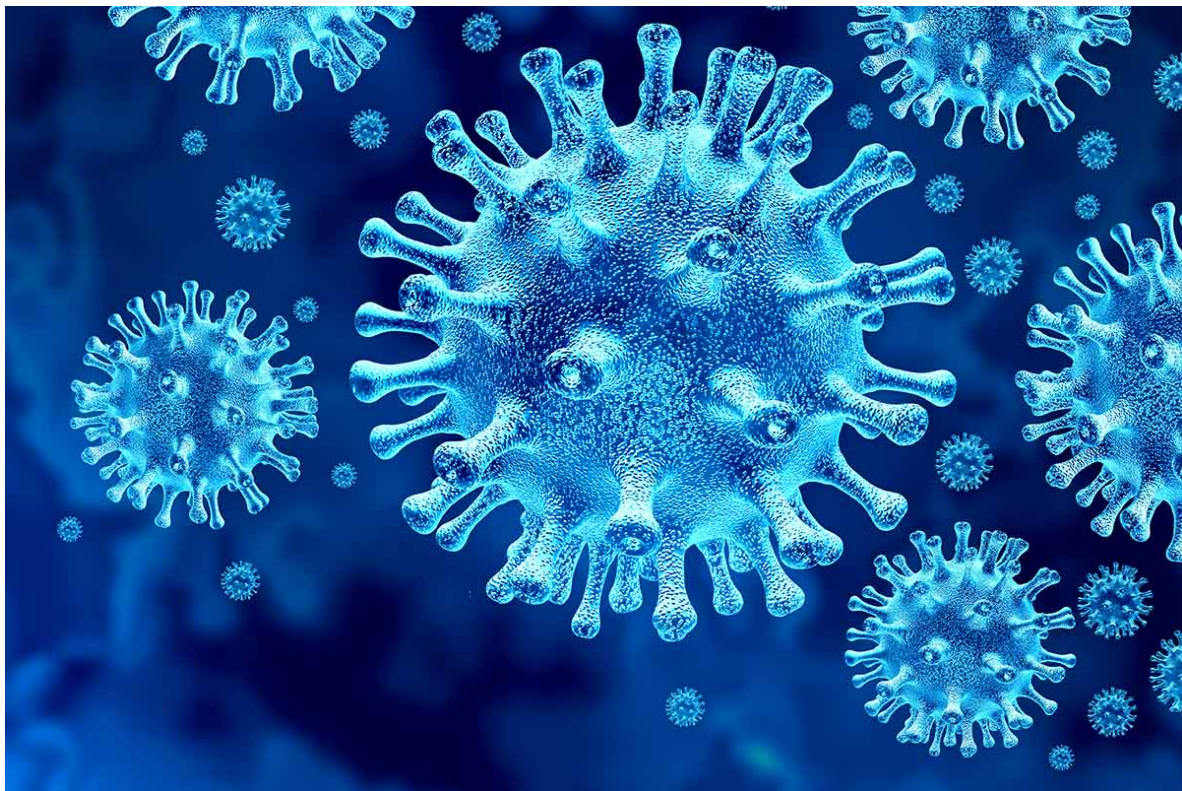
Is dit voor jou voldoende?

Wil je veranderen? Wat?

Corona:

Welke gevolgen voor jou?

Wat is wel mogelijk?



Aanpak in tijden van Corona

- ⌚ Bewegen
- ⌚ Opschrijven positieve ervaringen
- ⌚ Slaap
- ⌚ Sociaal contact
- ⌚ Emoties voelen



“

Make things as simple as possible but no simpler.

ALBERT EINSTEIN

