



Sterke Moeders

Voor ambitieuze werkende vrouwen die moeder zijn geworden

Door: Parks Amsterdam

Japke Keesmaat

Training, coaching & advies voor Young Professionals



1. Waarom het programma Sterke Moeders?

Vrouwen met minderjarige kinderen hebben steeds vaker een betaalde baan. Moeders vinden betaald werk belangrijk en werken heeft een positief effect op hun leven en gezondheid.

Toch ervaren veel moeders het als een hele uitdaging om na de geboorte van hun eerste kind, alle ballen in de lucht te houden. Hun wereld en lichaam heeft een transformatie doorgemaakt, maar op werk is alles hetzelfde gebleven. Het is zoeken naar een nieuwe balans tussen werknemer zijn en hun nieuwe rol als moeder. En dat heeft effect op het werk. Op het moment dat werkende vrouwen moeder worden, komen zij voor uitdagingen te staan die kunnen resulteren in het besluit minder te gaan werken of een verhoogd ziekteverzuim.

Dat is jammer, want vrouwelijke werknemers zijn heel hard nodig in de huidige krappe arbeidsmarkt.

Het programma Sterke Moeders van Parks Amsterdam is speciaal ontwikkeld voor organisaties waarin veel jonge moeders werkzaam zijn en draagt bij aan:

- Het vasthouden van jong, vrouwelijk **talent** voor de organisatie;
- Een **inclusieve** werkomgeving waar ook ruimte is voor moederschap;
- Employer branding, het zijn van een **aantrekkelijk werkgever** op een markt met schaarste

Om moeders aan het werk te houden en het ziekteverzuim zo laag mogelijk te houden, is het slim om te investeren in de jonge moeders van je organisatie en ze een programma aan te bieden waarin ze ondersteund worden in de uitdagingen als ambitieuze werkende moeder.



2. Doelstellingen en doelgroep Sterke Moeders

Het programma Sterke Moeders is een gevarieerd programma in groepsverband, bedoeld voor jonge ambitieuze vrouwen (HBO+) die 0-4 jaar moeder zijn en die een contract hebben voor meer dan 24 uur per week. Sterke Moeders richt zich in eerste instantie op moeders, maar vaders zijn uiteraard ook van harte welkom!

Het programma heeft de volgende zes doelstellingen. Na afloop van Sterke moeders:

- 1) Ervaart de deelnemster meer zelfvertrouwen als moeder én als werknemer
- 2) Voelt ze zich krachtig en past heel bewust de extra kwaliteiten die het moederschap met zich meebrengt toe in haar werk
- 3) Heeft de deelnemster concrete handvatten om goed voor zichzelf te zorgen. Ze is zich bewust van datgene wat haar energie geeft zowel op werk als in haar privésituatie
- 4) Bepaalt de deelnemster gemakkelijker haar prioriteiten, heeft meer grip op haar tijd en agenda en kan haar grenzen aangeven
- 5) Kan ze een goede harmonie tussen het moederschap en het werk bewaken en steeds opnieuw creëren
- 6) Heeft de deelnemster een netwerk van Sterke Moeders die haar inspireren en ondersteunen bij toekomstige uitdagingen



3. Opzet programma Sterke Moeders

Het programma bestaat uit een **mix** van een online en een offline ontwikkeltraject. Het hele traject **duurt 10 -12 weken**.

Het individuele **intakegesprek** is bedoeld voor kennismaking en om te onderzoeken op welke manier het programma bij kan dragen aan de uitdagingen van de deelnemster.

Er zijn twee **prachtige trainingsdagen** met de hele groep, een **geweldige inspiratiebijeenkomst** met experts op het gebied van werken/moederschap en een individueel **coachingsgesprek** om genoeg tijd te hebben om te praten over de individuele uitdaging van de moeder.

Tussendoor ontvangt de deelnemster artikelen, inspirerende filmpjes van andere moeders en reflectieopdrachten om steeds meer grip te krijgen op het vinden van de balans tussen werk en moederschap. Het traject eindigt met een **spetterende afsluiting** die bijdraagt aan het zelfvertrouwen en om het geleerde zelfstandig steeds opnieuw in de praktijk te kunnen brengen.

4. Data

Het programma Sterke Moeders kan incompany aangeboden worden ter ondersteuning van de werkende moeders van een organisatie.

Voor individuele deelnemers is er in het najaar van 2022 een programma Sterke Moeders gepland in Amsterdam.

29 of 31 aug: Kennismakingsgesprek (45 min). Online

12 sept: Bijeenkomst: Kwaliteiten & Balans (09.30 – 17.00). Locatie: Studio Zeeburg.

- Moederschap en kwaliteiten: hoe kun je maximaal gebruik van wat het moederschap je brengt (privé en op je werk)?
- Moederschap en mindset: welke gedachtes beperken je en hoe zet je deze om in gedachtes die je helpen?
- Moederschap en balans: hoe kun je voor jezelf de juiste harmonie vinden tussen moeder zijn en werknemer?

6 okt: Inspiratiebijeenkomst (13.30 – 17.00). Locatie: Studio Zeeburg.

- Een middag met verschillende inspirerende moederexperts die hun eigen ervaringen met je delen en praktische tips geven over de combinatie moederschap en werk

25, 26, 27 of 28 okt: Coachingsgesprek (60 min). Werk aan je individuele uitdaging als werkende moeder. Locatie: Kantoor Parks Amsterdam

8 nov: Bijeenkomst: Energie & Kracht (09.30 – 17.00). Locatie: Studio Zeeburg.

- Moederschap en energie: Wat geeft je energie (privé en op je werk) en waar verlies je het? Hoe zorg je voor de juiste energie om alle ballen in de lucht te houden?
-



- Moederschap en timemanagement: Hoe zorg je voor overzicht en het bewaken van je grenzen zodat je je krachtig voelt?
- Moederschap en grip houden: Hoe bepaal je je prioriteiten thuis en op je werk? Hoe zorg je ervoor dat je je rustig en krachtig voelt in je nieuwe rol als werkende moeder?

8 dec: Afronding (13.30 – 17.00). Locatie: Studio Zeeburg.

- Elkaar helpen bij uitdagingen in de toekomst. Start van het netwerk "Sterke Moeders"
- Hoe houd je het geleerde vast na het programma Sterke moeders? Delen van inzichten en presenteren van plannen voor de toekomst.

Aantal deelnemers: 8-10 per groep

5. Kosten:

Ter promotie van het programma Sterke Moeders geldt voor dit programma een gereduceerde introductieprijs van **895,- per deelnemer**

6. Heb je interesse, wil je je aanmelden of heb je nog vragen?

Neem contact op met Japke Keesmaat van Parks Amsterdam.

Telefoon: 06-811 65 151

Mail: japke@parks-amsterdam.nl of via info@parks-amsterdam.nl