

Wat als je kopje onder gaat?

Door Elke van Hoof

Vrouwen houden nog steeds verschillende ballen tegelijkertijd in de lucht. Werkende vrouwen staan vaak voor de uitdaging van wat men noemt de 'dubbele dagtaak'. Dit verwijst naar de combinatie van hun professionele verantwoordelijkheden en de onevenredig zware last van huishoudelijke taken en zorg voor anderen. Dit kan leiden tot een chronische tijdsdruk en het gevoel van altijd "aan" te moeten staan, wat de stresslevels significant verhoogt.

Maar ook wanneer je geen betalende job hebt, komen de verantwoordelijkheden soms op je af. Daarnaast kampen vrouwen nog te vaak met stereotypen en vooroordelen op de werkvloer, die hen onder extra druk zetten om zichzelf te bewijzen. Deze stereotypen kunnen de vorm aannemen van hogere verwachtingen rond beleefdheid en subtiliteit, of aannames over hun capaciteiten in bepaalde professionele rollen.

Deze druk kan extra mentale last veroorzaken, resulterend in stress en soms ook in een burn-out. In deze workshop leer je hoe het hoofd boven water houdt of als je kopje onder bent (gegaan), hoe je jezelf weer duurzaam activeert.

In deze workshop werken we aan:

- ⇒ De neurobiologie van stress;
- ⇒ Testen we enkele stresshacks;
- ⇒ De vallei der teleurstellingen;
- ⇒ En een succesvolle mental health planner.



Elke Van Hoof is een veelgevraagd en bevlogen spreker inzake welzijn en welbevinden op het werk. Tijdens de afgelopen 25 jaar zette Elke haar expertise in binnen onderzoek, onderwijs en beleidswerk. Elke Van Hoof heeft meerdere erg succesvolle boeken geschreven, waarvan heel wat vertaald in meerdere talen waaronder Koreaans.

Vandaag krijg je haar persoonlijke kijk op mentale gezondheid aan, onderbouwd door jarenlange kennis, onderzoek en interessante ontmoetingen met anderen. Elke is bijna 25 jaar samen met haar man en is moeder van twee tieners.