



De expertmeeting '**Hersteltijd en slaap als basis voor mentale conditie**' op 22 september jl. was een succes.

Wist u dat 'opsloemen' belangrijk is als voorbereiding op de slaap? Dat je meer aan voorbereiding op een nachtdienst kunt doen dan je denkt? Gemis aan hersteltijd overdag, op den duur negatief effect heeft op mentale conditie? Zie hiervoor de presentaties van mevrouw Schutte (hoofd slaapcentrum Medisch Centrum Haaglanden) en de heer Prof. Gaillard.

De presentaties van deze dag kunt u terugvinden op onze website: [hier >](#)

Onze website is vernieuwd en geeft u een overzichtelijk beeld van onze activiteiten. **Neem eens een [kijkje >](#)**

Er zijn nog plekken beschikbaar voor de training '**Jezelf besturen**'. Deze wordt gegeven op 14 november, 12 december en 9 januari. In deze training leer je zelfmanagement naar je persoonlijk karakter. Je leert een evenwicht vinden in de eisen van het dagelijks leven en het vinden en behouden van energiebronnen. De training wordt al jaren in company geboden maar nu op verzoek met open inschrijving. [Lees meer >](#)

Steeds meer bedrijven weten de weg te vinden naar onze **trouble shooters**. Ze staan op praktische wijze met raad en daad klaar in multi-probleem situaties. [Lees meer >](#)

De locatie van Utrecht is verhuisd naar Amersfoort (Arnhemseweg 6), om beter bereikbaar te zijn voor verschillende klanten. Een overzicht van al onze locaties vindt je [hier >](#)

Balans & Impuls is als een van de experts aangesloten bij **Ika-NED en Ama-NED**. Wanneer het gaat om complexe arbeidsvraagstukken met fysiek of psychisch verzuim, werken we samen in een multi-disciplinair team.

We wensen u een mooi najaar toe!

Namens Team Balans & Impuls

Heilwine Bakker

www.balans-en-impuls.nl

070-392 22 61