

YOUR LIFE ON STAGE

YOUR LIFE ON STAGE WIL HET WERKEN BINNEN DE PODIUMKUNSTEN VERBETEREN. DAAROM ONDERZOEKEN WE WAAR WERKENDEN TEGENAAN LOPEN EN HOE JE ZELF ALS WERKENDE VERBETERINGEN REALISEERT. DIT DOEN WE ROND DE THEMA'S WERK & INKOMEN, PERSOONLIJKE ONTWIKKELING & SCHOLING EN GEZONDHEID & VITALITEIT.

IN VIER INTERACTIEVE WERKSESSIES KWAMEN ACTEURS, MUSICI, CHOREOGRAFEN, PRODUCTIELEIDERS, DRAMATURGEN, DECORONTWERPERS, ZAKELIJK LEIDERS, MEDEWERKERS HRM EN ANDERE COLLEGA'S UIT DE PODIUMKUNSTEN BIJEEN. TIJDENS DEZE SESSIES WERDEN KENNIS, IDEEËN EN ERVARINGEN UITGEWISSELD. HIERONDER LEES JE EEN BEKNOPT OVERZICHT.

WERK & INKOMEN >>>

Er is minder betaald werk en de inkomens staan onder druk. Steeds meer mensen binnen de podiumkunsten kampen met werkonzekerheid en combineren verschillende banen. We hoorden zorgen als hoe zorg ik voor continuïteit in mijn inkomen? Hoe spaar ik voor later? Help, men vraagt steeds meer werk voor hetzelfde tarief. Hoe kom ik aan een realistisch tarief?

IDEEËN & TIPS

- NEEM JEZELF SERIEUS EN KIJK OPBOUWEND KRITISCH NAAR JEZELF
- VRAAG ANDEREN OM EEN SCAN TE MAKEN VAN JOUW LOOPBAAN
- WEES NIET BANG VOOR SPECIALISATIE
- VASTE BAAN BESTAAT NIET (MEER), EEN FUNCTIE TOT AAN JE PENSIOEN OOK NIET
- DOE EEN LOOPBAANCHECK
- CREËER JE EIGEN WERK HOE MOEILIK DAT OOK IS (NIEMAND ANDERS ZAL HET DOEN)
- ER IS GELD VOOR (OM)SCHOLING EN BEGELEIDING. INFORMEER WAAR
- BLIJF NIEUWSGIERIG
- MAAK EEN POP (PERSOONLIJK ONTWIKKEL PLAN) EN BLIJF JE ONTWIKKELEN
- ORGANISEER EEN INTERVISIE MET GELIJKGESTEMDEN EN LEER VAN ELKAAR

IDEEËN & TIPS

- CURSUS: HOE WORD IK ZELFSTANDIGE /ZPP-ER
- WERK SAMEN MET COLLEGA'S EN LEER VAN ELKAAR
- ONTWIKKELPLEKKEN BINNEN GEZELSCHAPPEN
- KUNSTENAARS VERENIGT U! SLUIT JE AAN BIJ BROODFONDS, VAKBOND, PENSIOENFONDS, MAATSCHAP
- LEER ONDERHANDELEN OF LAAT ANDEREN VOOR JE ONDERHANDELEN
- NEEM JEZELF SERIEUS EN NEEM DE REGIE
- GOEDE VOICEMAIL, EMAILHANDTEKENING
- REKEN UIT WAT JE NODIG HEBT OM TE LEVEN
- NEEM EEN GOEDE BOEKHOUDER
- VERGELIJK JE TARIEF. WEET WAT JE WAARD BENT! WERK NIET GRATIS!
- VERTROUW JE OPDRACHTGEVER
- BEL ZELF VOOR EEN EVALUATIE,
- WEES PROFESSIONEEL

<<< LOOPBAAN & SCHOLING

Deze tijd vraagt van iedereen de regie te nemen over het eigen werk. Jij organiseert jouw eigen werk en scholing. Dat klinkt prachtig, maar hoe doe je dat? Vragen die leven zijn: wie betaalt (bij)scholing? Moet ik nu al nadenken over mijn loopbaan en langer doorwerken? Hoe krijg ik werk in een andere sector, wat heb ik te bieden?

LICHAAM & GEEST >>>

Hoe combineer ik werk en privé? Moet ik altijd bereikbaar zijn? Help! de werkdruk wordt steeds hoger. Ik heb steeds meer moeite met me op te laden. Ik durf niet te zeggen als het teveel is, want dan wordt ik vervangen. Het is duidelijk: de mentale en fysieke gezondheid staan onder druk. Hoe herken je dit? Hoe kun je dit verbeteren en hoe maak je het bespreekbaar?

IDEEËN & TIPS

- CURSUS GRENZEN STELLEN, ZEG NEE!
- SPREEK IEMAND AAN ALS JE ZIET DAT HET SLECHT GAAT
- CHECKLIST SIGNALLEN BURN OUT
- ER ZIJN VERTROUWENSPERSONEN, GEBRUIK ZE
- GEBRUIK JE TEVEEL DRUGS OF DRANK DOE ER WAT AAN. BEGIN BIJVOORBEELD BIJ DE JE HUISARTS.
- BESPREEK WAT NODIG IS OM GEZOND TE WERKEN. OOK ALS ER WEINIG GELD IS.
- SCHAAM JE NIET VOOR ZWAKTE. BESPREEK DAT REGELMATIG.
- BINNENKORT ZIJN WE ALLEMAAL BEJAARD (HET IS LOGISCH DAT JE IN EEN ANDERE LEVENSFASE ANDERE WENSEN HEBT).
- GA NIET KLAGEN MAAR ORGANISEER DE HULP DIE JE NODIG HEBT
- JE HEBT WERKTijd EN VRIJE TIJD. WEET HET VERSCHIL.
- ORGANISEER ONTSPANNING
- TEVEEL WERK OF TE WEINIG WERK? BESPREEK JE WERKSTRESS
- GA HARDLOPEN OF LOOP HARD WEG

**WIL JE MEER WETEN OVER DEZE THEMA'S?
KIJK OP YOURLIFEONSTAGE.NL**

"GEWELDIG DAT JE VAN JE HOBBY JE BEROEP HEBT KUNNEN MAKEN"

"WE LEERDEN EIGENLIJK ALLEEN EEN SUBSIDIE AANVRAAG SCHRIJVEN"

"IK HEB EEN HELE LIEVE VROUW DIE EEN VASTE BAAN EN DUS INKOMEN HEEFT"

YOURLIFE

"VAN ELKAAR LEREN? NEE, WANT DAT IS CONCURRENTIE!"

"HOEZO GEEN GELD?! BLOEMSTUKKEN DIE DUURDER ZIJN DAN IK BEN!"

"ER WORDT VEEL GEINVESTEERD IN JONGEREN, MAAR ALS JE OUDER BENT DAN MOET JE HET ZELF DOEN"

"EEN BURN-OUT KRIJGEN WE ALLEMAAL, DE VRAAG IS ALLEEN WANNEER"

"JE WORDT VOOR ALLES VOORBEREID BEHALVE OP WAT JE ECHT GAAT DOEN"

"ALTIJD DOORGAAN. DAT IS TOCH GEWOON WAT ERBIJ HOORT"

ONSTAGE

"ALS JE LEUK VINDT WAT JE DOET MAG JE MINDER BETAALD KRIJGEN"

"JE HEBT GEEN TIJD MEER (VRIJ) OM TE MISLUKKEN!"

"JE ZIET HET MISSCHIEN WEL AL FOUT GAAN BIJ IEMAND, MAAR DAAR ZEG JE NIETS OVER. JE DENKT EERDER 'DIE TELT EIGENLIJK NIET MEER MEE'. HEEL NAAR, MAAR GOED VOOR MIJ"

"ER ZOU EIGENLIJK EEN CURSUS ASSERTIVITEIT, RELATIVEREN, NIET KLAGEN MOETEN WORDEN GEGEVEN"

"ZO GAAT DAT NOU EENMAAL IN DEZE SECTOR"

"WAT IS WERK OF PRIVÉ? IK BEN ALTIJD MUZIKANT!"

PUNT

"IN DE HORECA VERDIEN IK MIJN GELD, MAAR IK BÉN ACTEUR"

"IEDEREEN IS KUNSTENAAR"

"IK MOET WEL WAT DOEN MET DE COMMERCIEËLE POOT, WANT ALLEEN HIER KAN IK NIET VAN LEVEN"

"THE SHOW MUST GO ON, TOT DAT JE OMVALT!"

MET DANK AAN: Evrim Akyigit Rutger Kroon Yoni Vermeire Dennis Meijer Jan Willem van de Velde Florian Diepenbrock Beppie Blankert Lineke Burghout Kees Lamers Eric de Ruijter Inah Quack Pepa Canel Wendy Lina Netty Beckers Jacqueline Hamelink Diane Frenay Anne Wolthaus Luc Begas Els Dikmans Mandela Wee Wee Diana Roos Fleur Feij Nina van der Woude Hedi Legerstee Helène Binder Yvonne van Egmond Remses Rajaëk Maxime van Dommelen Coen van Vlijmen Feri de Geus Anke Wirken Theater Kikker Brabants Kenniscentrum Kunst & Cultuur Theater Rotterdam

PARTNERS VAN YOURLIFEONSTAGE: VACI NAPK Kunstenbond Sociaal Fonds Podiumkunsten Cultuur-Ondernemen Theatermaker Omscholingsfonds Dans Academie voor Cultuurmanagement CultuurOntwerp