

Coaching bij (dreigende) overspannenheid en burn-out

Is uw medewerker (bijna) overspannen of burn-out? Dan kunt u wel wat hulp gebruiken!

- Uitval is vervelend voor de medewerker zelf, maar ook voor u en voor de directe collega's
- Iedereen heeft er belang bij dat u zo snel mogelijk hulp inschakelt, dus wacht niet te lang af!
- Hulp inschakelen kan al zodra duidelijk wordt dat iemand overbelast dreigt te raken
- Daarmee vermindert u het leed voor de medewerker en beperkt u de verzuimkosten

Ik heb een flexibel coaching programma ontwikkeld voor mensen met (dreigende) overspannenheid of burn-out:

- Ik coach en begeleid uw medewerker richting herstel
- Dat doe ik rustig, veilig en prettig, maar wel doelgericht!
- Ik werk aan het voorkomen van herhaling in de toekomst

Mijn programma bevat **vaste** onderdelen die ik *flexibel* inzet:

- Alle onderdelen zijn belangrijk en komen aan bod
- Hoe uitgebreid, in welke volgorde en in welk tempo? Dat hangt af van de persoon en de situatie
- Ik geloof niet in de "one size fits all" aanpak; iedereen is anders en iedereen heeft recht op maatwerk!

Mijn aanpak is persoonlijk en afwisselend:

- Ik werk met één op één coaching en met huiswerkopdrachten
- Het compacte traject bestaat uit 9 gesprekken, het reguliere traject uit 12 gesprekken. Het compacte traject heeft een wat kortere looptijd en vergt iets meer zelfstandigheid van uw medewerker

Als de medewerker is uitgevallen dan kan hij of zij weer (gedeeltelijk) aan het werk zodra dit mogelijk is:

- Dit bepaalt de bedrijfsarts in overleg met de medewerker
- Het begeleidingstraject loopt dan gewoon door totdat het volledig is afgerond

Wat komt er zoal aan bod?

- ✓ Informatie
- ✓ Inzicht in oorzaken en patronen
- ✓ Aandacht voor signalen en symptomen
- ✓ Ontspanning, rust, herstel
- ✓ Plezier hervinden
- ✓ Aandacht voor leefstijl
- ✓ Energie balans
- ✓ Dag- en weekplanning
- ✓ De wisselwerking tussen de medewerker en het werk
- ✓ Diepere oorzaken
- ✓ Gedachten en emoties
- ✓ Rollen en waardes
- ✓ Bewuste keuzes maken
- ✓ Effectief inzetten van je energie
- ✓ Doelen stellen en bereiken
- ✓ Prioriteiten stellen
- ✓ Kernkwadranten en talenten
- ✓ Faalangst en perfectionisme
- ✓ Werkhervattingplan (met noodplan)
- ✓ Nazorg