



## BETER NAAR WERK 10

### **Wat houdt dit traject in?**

Dit traject, bestaande uit tien gesprekken, richt zich op de persoonlijke ontwikkeling van werknemers, zowel op professioneel als persoonlijk vlak. Het kan zowel preventief als curatief worden ingezet en biedt intensieve begeleiding waar nodig, bijvoorbeeld bij verschijnselen van burn-out. Samen met de coach werkt de werknemer aan psychologische flexibiliteit. Doelen worden aan het begin gesteld en in het laatste gesprek geëvalueerd, met als doel de werknemer weer balans te laten vinden tussen werk en privé.

### **Wanneer?**

Dit traject wordt ingezet zodra een werknemer een persoonlijk ontwikkelingsvraagstuk heeft, klachten heeft ontwikkeld die het dagelijks functioneren belemmeren, of te maken krijgt met een ingrijpende gebeurtenis (in zowel werk als privé).

### **Werkwijze**

De coach richt zich op het voorkomen van verzuim door klachten preventief aan te pakken en streeft naar een spoedige, duurzame re-integratie bij verzuim. Onze aanpak is resultaatgericht en intensief, met 10 gesprekken en advies voor de werkgever, uitgevoerd door ervaren psychologen en systeemtherapeuten zonder wachtlijsten. Indien nodig volgt een vervolgtraject. We werken met de Acceptance and Commitment (ACT) methode, waarbij we focussen op wat echt belangrijk is voor de cliënt en kijken naar wat zij kunnen veranderen.

### **Resultaat**

Na afloop van het traject kan de werknemer stress in zowel privé als professioneel leven beter hanteren, waardoor hij of zij met meer energie en evenwicht kan functioneren.