



## BETER NAAR WERK 3

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

Dit traject is gericht op werknemers die (werk)stress ervaren en daardoor vastlopen in zowel werk als het privéleven. Doel is om door snel ingrijpen de balans van medewerker te herstellen en uitval te voorkomen of te beperken.

### **Wanneer?**

Dit traject wordt ingezet zodra een werknemer (werk)stress ervaart en behoefte heeft aan een steuntje in de rug. Het 'snelherstel' traject wordt alleen ingezet als het nog mogelijk is om (langdurig) uitval te voorkomen of te beperken.

### **Werkwijze**

Onze aanpak omvat een kortdurende en intensieve benadering waarbij de coach zich richt op het preventief terugdringen van klachten van de werknemer. Dit traject omvat een intake met concrete adviezen voor de werkgever, gevolgd door twee werkgerichte begeleidende gesprekken voor de werknemer, afgewisseld met huiswerkopdrachten. Onze diensten zijn snel inzetbaar, zonder wachtlijsten, en indien nodig kan een vervolgtraject worden ingezet na overleg. Tijdens het traject wordt de Acceptance and Commitment (ACT) methode gehanteerd, waarbij de focus ligt op het omgaan met onvermijdelijke situaties en het benutten van de invloed en grip die de cliënt heeft.

### **Resultaat**

De werknemer krijgt inzichten en handvatten om stressoren in persoonlijk en professioneel leven aan te pakken, waardoor er een betere afstemming, communicatie en balans ontstaat.