BNW Balans - 5 gesprekken

Dit traject focust zich op de persoonlijke ontwikkeling van een werknemer en gaat met vijf gesprekken in op zowel werk als privé. Om te voorkomen dat de klachten van een werknemer leiden tot verzuim, probeert de coach deze preventief terug te dringen. Samen met de coach wordt er aan de psychologische flexibiliteit van de werknemer gewerkt. Aan het begin van het traject worden doelen gesteld, waar in het laatste gesprek op wordt gereflecteerd. Doel is om de werknemer weer balans in werk en privé te laten ervaren.

Waarom dit traject?

Dit traject is bedoeld voor werknemers die:

- Te maken hebben met klachten die hun dagelijks functioneren belemmeren.
- Ondersteuning nodig hebben na een ingrijpende gebeurtenis (privé of werk).
- Een persoonlijk ontwikkelingsvraagstuk willen aanpakken.

Met vijf begeleidende gesprekken richt de coach zich op zowel werk als privé, met als doel om de klachten van de werknemer preventief te verminderen en een gezonde balans terug te vinden.

Wat doet de coach?

De coach:

- Werkt preventief om verzuim te voorkomen.
- Helpt bij duurzame re-integratie bij bestaande klachten.
- Versterkt de psychologische flexibiliteit van de werknemer.

Samen worden doelen gesteld die in het laatste gesprek worden geëvalueerd. Het resultaat? Meer energie en veerkracht in werk én privé.

Hoe werkt het?

Het traject is:

- **Resultaatgericht en intensief**: 5 gesprekken met een ervaren psycholoog of therapeut.
- **Snelle aanpak**: Geen wachtlijsten!
- **ACT-methode**: De Acceptance and Commitment Therapy leert omgaan met onvermijdelijke uitdagingen en focust op wat wél binnen bereik ligt.

Indien nodig kan een vervolgtraject worden ingezet, altijd in overleg.

Wat levert het op?

Aan het einde van het traject:

- Kan de werknemer beter omgaan met stressvolle situaties.
- Wordt het dagelijks leven met meer energie en balans tegemoetgetreden.

Kortom, een werknemer die weer in Balans is, in zowel werk als privé!

meglio!
coaching | begeleiding

EXSIST