

Bevordering Vitaliteit en Veerkracht

Doelen:

- Werknemers houden of krijgen weer plezier in hun werk
- Voorkomen dat werknemers zich ziek zullen melden
- Snelle re-integratie na ziekmelding

Voor wie?

Werknemers bij wie de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord is door:

- Dreigende burn-out
- Chronisch vermoeidheid
- Persoonlijke psychosociale problematiek (bv angsten, beginnende depressie)
- Thuis (te) veel bezig zijn met het werk
- Moeilijk grenzen kunnen stellen
- Problemen in de persoonlijke sfeer (bv echtscheiding, opvoedproblemen, mantelzorgen etc.)

Hoe?

- Uitgaande van eigen kracht, vermogen en motivatie van de werknemer om tot oplossingen te komen
- Traject op maat
- 6 tot 8 gesprekken waarbij meestal voor het drie fasen traject gekozen zal worden.
- 3 fasen traject:
 1. De eerste fase is probleemgericht: samen met de werknemer wordt het ervaren probleem verkend en het onderliggende patroon ontdekt (maximaal 3 gesprekken).
 2. De tweede fase wordt door de werknemer gebruikt om zijn/haar eigen doelen te stellen om het patroon te doorbreken (maximaal 2 gesprekken).
 3. In de derde fase bedenkt de medewerker strategieën om de doelen te bereiken, maakt de medewerker een actieplan en gaat hij/zij aan de slag (maximaal 2 gesprekken). Na enkele weken volgt een follow-up gesprek.

Wekelijkse ondersteuning via email kan deel uitmaken van dit traject evenals een gezamenlijke terugkoppeling aan de werkgever.

- Wanneer het 3 fasen traject niet aansluit bij de behoefte van de medewerker kan er ook een keuze gemaakt worden uit diverse andere methodieken (bv RET, oplossingsgericht werken, ACT)

Kosten:

- € 90,- per uur (excl. BTW). Gesprekken duren gemiddeld 1,5 uur.
- Reiskosten in overleg.

Na aanmelding kan het traject meestal binnen 10 werkdagen gestart worden!

Contact:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ganesha Counseling:

Tel: 06 18440393

e-mail: info@ganeshacounseling.nl

