

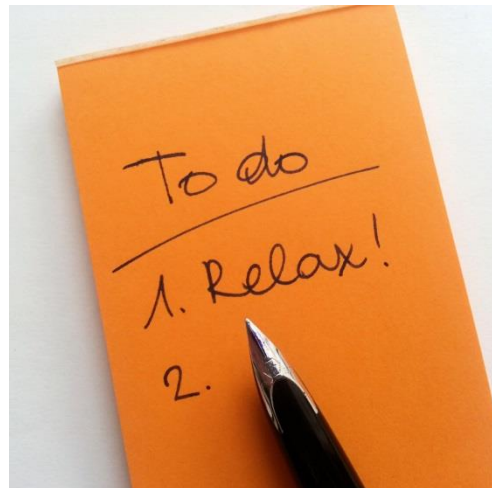
Preventie: weer in balans

Het kan een hele tijd duren voordat je in de gaten hebt dat je last hebt van stressklachten.

Bijvoorbeeld omdat je veel van je werk houdt en graag 110 procent geeft. Of omdat je jezelf voorhoudt dat het binnenkort beter wordt, dat stress erbij hoort en iedereen er last van heeft. Soms ontken je het probleem een tijd lang, simpelweg omdat je de oplossing nog niet ziet.

Het gemene is bovendien dat een geactiveerd stress-systeem je gevoeligheid voor subtiele lichamelijke en emotionele signalen onderdrukt: als de nood aan de man is, is het nu eenmaal niet handig om elk pijntje te voelen. Daardoor heb je vaak pas laat in de gaten dat je uit balans raakt en dat je gezondheid en welzijn daaronder lijden.

Toch kun je merken dat je werk en je privé-leven je steeds meer energie gaan kosten. Dat je moeite hebt om afstand te nemen. Of regelmatig last hebt van 'vage klachten' zoals hoofdpijn, rugpijn, darmklachten, slaapproblemen of hartkloppingen. Je hebt steeds meer tijd nodig om uit te rusten en dan nog lijkt het alsof niet 'bijgetankt' raakt. Op den duur kun je merken dat er meer foutjes in je werk sluipen, of dat je langzamer wordt. **Als je het knagende gevoel krijgt 'dat het niet goed gaat', is het de hoogste tijd om zaken anders te gaan aanpakken, om te voorkomen dat je ziek wordt.**



Maar waar moet je beginnen? Als dat voor de hand lag, had je het al gedaan! Het traject 'Weer in balans' biedt begeleiding waarbij je zo snel mogelijk inzicht krijgt in je energiehuishouding.

Het motiveert je om belastende patronen om te buigen en te investeren in je herstel.

Hiervoor bestaat helaas geen simpele 'truc': je zult opvattingen en prioriteiten kritisch onder de loep moeten nemen en voor een deel ook nieuwe gewoontes moeten kweken. De winst is echter zeker de moeite waard: betere nachtrust, meer energie en een rustig en helder hoofd!

Aanpak

De begeleiding volgt de methodiek van het CSR Centrum (www.csrcentrum.nl). Deze aanpak combineert aandacht voor psychische, lichamelijke en gedragsmatige aspecten, versterkt het zelfmanagement en doorbreekt de vicieuze cirkel van stress. Indien gewenst vindt afstemming plaats met de bedrijfsarts, mits je als cliënt toestemming verleent tot uitwisseling van informatie.

Het traject bestaat uit:

- een wetenschappelijk gevalideerd online **vragenlijstonderzoek** en een uitgebreid **intakegesprek** om de startsituatie te bepalen en een indruk te krijgen van stressniveau, vermoeidheid en herstelvermogen
- een (telefonisch of persoonlijk) intakegesprek met de leidinggevende
- **12 begeleidingsuren** in de vorm van coachgesprekken aangevuld met e-coaching via e-coachplatform en telefoon. Gesprekken vinden bij aanvang van het traject zo mogelijk (twee)wekelijks plaats om snel te komen tot herstelbevorderend gedrag. Duur, frequentie en inhoud van de coachsessies zijn afgestemd op de specifieke situatie van de betrokkene.
- eventueel: afstemming met en rapportage naar de **bedrijfsarts** (mits toestemming)
- een **evaluatiegesprek** met medewerker en leidinggevende aan het eind van het traject.

Tijdens de begeleiding kan blijken dat op de werkplek stressonderhoudende factoren gelden. Voor een duurzaam evenwicht op de werkplek is het belangrijk deze factoren aan te pakken. Advies aan de werkgever behoort tot de mogelijkheden, maar is niet inbegrepen in de geboden begeleiding.

Investering

De investering voor het traject 'Weer in balans' bedraagt € 1.950,- exclusief btw. Het omvat het vragenlijstonderzoek, intake- en begeleidingsgesprekken, eventuele afstemming met de bedrijfsarts, het evaluatiegesprek, voorbereiding en verslaglegging door de coach, kosten voor locatie en eventuele catering en de voor het traject benodigde boeken, opdrachten en overige supervisiematerialen.

Meer informatie?

Neem voor meer informatie contact op via 0654-984372 of via olga@sendaloopbaancoaching.nl.