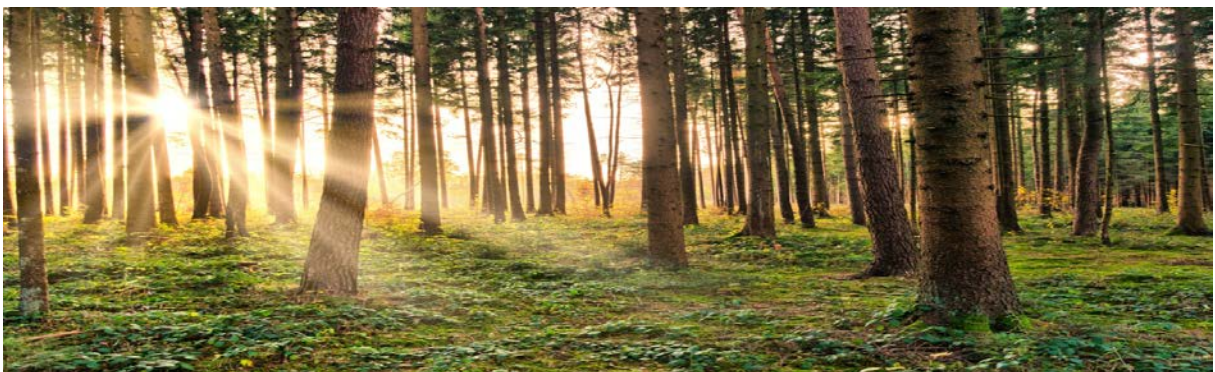


## **Vitaliteitcoaching**

***“Succesvolle interventie bij dreigend uitval, herhaaldelijke of daadwerkelijk ziekmelding”***



Ieder mens heeft grenzen in belasting en belastbaarheid. In een normale werksituatie zijn deze grenzen meestal goed te bewaken maar in stressvolle situaties kan de medewerker klachten gaan ervaren. Zowel fysiek als op psychisch vlak. De kans dat de medewerker dreigt uit te vallen als er iets gebeurd of zich herhaaldelijk ziek moet melden, wordt groter. In het geval dat de werknemer lang zijn grenzen negeert zal hij zelfs ziek kunnen worden. Ongetwijfeld zal de werkgever in de kwantiteit en kwaliteit van het werk signalen opmerken dat de balans tussen belasting en belastbaarheid ernstig verstoord is.

Het wordt vaak als zeer prettig ervaren als een externe coach de medewerker bijstaat in zijn herstel. In gesprekken krijgt de medewerker inzicht in het proces waarin hij staat en hij leert hoe hij zijn vitaliteitopbouw weer zelf ter hand kan nemen.

Ook wanneer een medewerker zich heeft gemeld met fysieke of psychische klachten die mede veroorzaakt zijn door overbelasting of stress, zal Vitaliteitcoaching een positieve bijdrage leveren aan een sneller herstel en daardoor snellere terugkeer van de medewerker.

Met behulp van coach gesprekken, oefeningen, opdrachten zal hij leren zich in de toekomstkrachtiger kan opstellen als er een beroep wordt gedaan op de rekbaarheid van zijn grenzen.

Vitaliteit, motivatie en plezier dragen bij aan een optimale en duurzame inzetbaarheid van uw medewerkers.

### ***Wat levert Vitaliteitcoaching u op?***

- Het voorkomt uitval van uw medewerkers of uw medewerker verzuimt zo lang als moet en zo kort als het kan
- Uw heeft weer een vitale en energieke medewerker die met plezier naar zijn of haar werk gaat
- Uw medewerker heeft een goed balans tussen draagkracht en daadkracht
- Uw medewerker gaat bewust en weloverwogen om met zijn energie
- Uw medewerker zet bewust zijn kwaliteiten in tijdens zijn werk
- Uw medewerker heeft geleerd balans te vinden tussen werk en privé
- Bij re-integratie keert u medewerker op een verantwoorde wijze terug en herhaling van uitval wordt voorkomen
- Kostenbesparing

### ***Wanneer zet u Vitaliteitcoaching in?***

- Uw medewerker dreigt uit te vallen en u en/of uw medewerker wenst begeleiding bij het voorkomen daarvan
- U wenst uw medewerker ondersteuning te bieden bij het hervinden van zijn vitaliteit en vooral plezier in zijn werk
- U streeft ernaar dat uw medewerker ook voor langere tijd plezier in zijn werk zal ervaren
- U wilt uw medewerker ondersteuning bieden bij persoonlijke problematiek
- U wenst uw medewerker te ondersteunen bij verantwoord hervatten van zijn werkzaamheden en vitaliteit
- U wilt uw medewerker ondersteuning bieden bij het vinden van de juiste balans met betrekking tot zijn belastbaarheid

## ***Hoe ziet een Vitaliteitcoaching traject eruit?***

- Er worden tussen de 8 en 12 coachgesprekken gevoerd van ieder 1,5 á 2 uur verspreid over een periode van maximaal 6 maanden
- Gestart wordt met een drie gesprek (eventueel met een werkplekbezoek)
- Gedurende dit traject wordt er een evaluatie driegesprek gevoerd
- Het traject wordt afgesloten een evaluatiegesprek en een schriftelijk rapportage

Bij Vitaliteitcoaching 1<sup>e</sup> spoor (indien medewerker zich ziek heeft gemeld) is het streven een duurzame terugkeer binnen een termijn van maximaal zes maanden. Tevens wordt er ondersteuning en advies geboden in het kader van de Wet Verbetering Poortwachter.

## ***Informatie***

### **BOS coaching training advies**

Hans Peerlings - Psychodynamisch coach/trainer

Hennesweg 3

6035 AD Ospel

Tel. 06-53531771

[info@bos-coachingentraining.nl](mailto:info@bos-coachingentraining.nl)

[www.bos-coachingentraining.nl](http://www.bos-coachingentraining.nl)

### Ethische gedragscode

Als afgestudeerd professioneel coach, aan de Academie voor Psychodynamica te Scherpenzeel, conformeer ik mij aan de ethische gedragscode van deze academie en aan de ethische gedragscode van de NOBCO.



### Algemene voorwaarden

De algemene voorwaarden van BOS coaching training advies, treft u aan op mijn website [www.bos-coachingentraining.nl](http://www.bos-coachingentraining.nl)