

**BOS** coaching • training • advies

## Ziekteverzuim begeleiding

*“Van ziek naar werk”*



Een intensief en op maat gesneden traject voor individuele coaching én groepsbegeleiding in de vrije natuur, speciaal bedoeld voor gemeenten en UWV klanten die door verschillende oorzaken en redenen een grotere afstand tot de arbeidsmarkt hebben en nog niet toe zijn aan een re-integratietraject.

## Door de bomen het BOS weer zien

Vaak liggen blokkerende emoties en onverwerkte ervaringen ten grondslag aan het niet meer durven en kunnen nemen van de drempel naar werk. Bij langdurig ziekteverzuim ontstaat er een “ziektewinst” die alleen door coaching bewust kan worden gemaakt, waardoor verandering mogelijk wordt. Hier is dit traject voor bedoelt.

Psychische klachten kunnen in de privésituatie en/of persoonlijkheid en/of de arbeidsomstandigheden zijn ontstaan. Het kan gaan om overspannenheid en burnout klachten, maar ook om klachten als depressiviteit, vermoeidheid, angsten, stress, schaamte, pijn, onzekerheid, gevoelens van minderwaardigheid, sociaal isolement, etc.

In elk traject richten we ons op het verhogen van deze psychische, fysieke en emotionele weerbaarheid. Psychodynamisch coachen biedt de mogelijkheid om telkens weer te spiegelen van gedachten, gevoelens, lichamelijke klachten en op het gebied van zingeving, in het hier en nu.

Ontwikkelen van je bewustzijn c.q. bewust worden van je zelf, je kwaliteiten, je valkuilen, je talenten, je passie betekent ook ruimte en tijd creëren voor verwerking, acceptatie en loslaten.

## Filosofie en Missie

Het is mijn filosofie en missie om in het persoonlijk contact met de ander, mij te verbinden, zowel als professioneel psychodynamisch coach/trainer en zeker als mens. Ook zie ik de positieve intenties en accepteer onvoorwaardelijk wie de ander is. Ik heb zelf als ervaringsdeskundige geleerd dat goed contact, veiligheid en respect de voorwaarden zijn voor succesvolle verandering. Ik help de klant graag om verdieping te krijgen in

*wie je bent, wat je wilt en wat je kunt.*

Met het uiteindelijke doel: participeren in de samenleving.

## Hoe ziet het traject eruit

### Fase I: Wie ben ik?

Door middel van individuele coach gesprekken tijdens wandelsessies (fietsen is ook goed mogelijk) in de bosrijke gebieden van Noord- en Midden Limburg en Oost Brabant. Wandelcoaching is een beproefd instrument bij herstel van ziekte. In de natuur is veel zuurstof aanwezig en in combinatie met bewegen vergroot je de maximale opname. Wat goed werkt voor lichaam en geest. Je ontspant meer en wordt energiever. Je voelt je lekkerder in je vel zitten.

Wandelend naast elkaar wordt onderzocht wie je bent, waar je vandaan komt, wat je wilt en wat je kunt. Ook wordt er gekeken naar de "ziektewinst".

Omdat bij wandelcoaching geen direct oogcontact is, voelt dit voor de klant veiliger om te vertellen waar echt over gaat en dus eerder te komen tot de kern.

Als de kern duidelijk is kan het doel door de klant worden geformuleerd. Om dit doel(en) vervolgens te bereiken worden er concrete plannen en stappen SMART gemaakt.

De klant is nu zo ver dat hij in groepsverband kan werken aan zijn doel(en).



### Fase II: Wat wil ik?

In een vaste groep van maximaal 10 deelnemers (groepsdynamica) wordt gewerkt aan zowel de fysieke, emotionele, somatische en zingeving kant met als rode draad, Sport & Spel, Mindfulness, Haptonomie en Cognitieve Gedragstraining.

Op een ontspannen manier worden de klanten spelenderwijs bewust gemaakt van zijn/haar eigen leerprocessen. Onderzoek in kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen komen aan bod. Maar ook het Talentenspel wordt ingezet, samen met de Assen van verandering. Wat motiveert me? Waar wil ik van weg? Waar wil ik naar toe?

Om ook richting te kunnen bepalen op de arbeidsmarkt, wordt er een Beroepskeuze Zelf Onderzoek afgenomen gekoppeld aan een systematische beroepenzoeker.

### Fase III. Wat kan ik?

Nu het duidelijk is voor de klant wie hij/zij is, wat hij/zij wil en kan en welke arbeidsmogelijkheden de klant heeft, wordt gekeken wat er nog nodig is om de klant nog meer succesvol te laten zijn op de arbeidsmarkt. Welke “mindsets” zijn er nog nodig?

Op de laatste dag presenteert de klant (elevator-pitch) zichzelf aan de groepsdeelnemers aan de hand van een zelfgemaakte collage c.q. schilderij van zijn/haar ontwikkelingsproces.

### Fase IV. Arbeidsparticipatie.

De klant wordt overgedragen aan de re-integratieconsulent voor het vervolgproces. NI. een passende baan vinden. De re-integratieconsulent ontvangt van **BOS coaching training advies** ter ondersteuning, een rapport van het Beroepskeuze Zelfonderzoek en welke functies, rollen bij de klant passen.

### Mijn Psychodynamische instrumenten zijn:

- Assen van verandering (Neurosemantiek)
- Haptotherapie
- Bio-energetica
- Gestalttherapie
- Cognitieve Gedrags Coaching
- NLP technieken
- Provocatief coachen
- Systemisch werk
- Voice Dialog
- Mindfulness
- Kernkwadranten spel
- Sport- en spel
- Talentenspel
- Beroepskeuze Zelf Onderzoek
- Systematische beroepenzoeker
- Rapportage

### Duur van de begeleiding

De duur van de individuele begeleiding is zeer afhankelijk van de klant met zijn/haar problematiek. Te verwachten valt tussen de twee en 4 weken. Echter zal na het intakegesprek hierover meer duidelijkheid zijn.

De groepsdynamische bijeenkomsten bestaan uit 8 dagdelen gedurende max. twee maanden.

Tussen de groepstrainingen in is er ruimte voor persoonlijke coaching en begeleiding.

### 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)

### Contact:

#### **BOS coaching training advies**

Hans Peerlings - Psychodynamisch coach

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)

