



## **Preventie Programma: Coaching**

### **Van werklast naar werklust:**

#### **Introductie:**

Ben je niet meer zo blij, neem je je werk letterlijk en figuurlijk mee naar huis, ben je in het weekend uitgeput en maak je je druk over maandag? Heb je lichamelijke klachten hoofdpijn, nek-schouderpijn slecht slapen?

Het is hoog tijd in te grijpen om erger te voorkomen! Het Coaching programma van 'werklast naar werklust' helpt je om te draaien. We hebben als doel dat je gewoon aan het werk blijft.

#### **Wat is het?**

Een 1 op 1 coaching programma van 7 sessies van 1.5 uur. Leidinggevende kan worden betrokken indien gewenst voor af en achter af.

#### **Wat zijn de stappen en wat levert het op?.**

1. Je pakt je vermoeidheid aan door een grondige herstelstructuur aan te leggen.
2. Je leert wat je er voor moet doen om goed te kunnen slapen.
3. Je gaat je grenzen bewaken.
4. Je leert werkelijk te zien, relativieren
5. Je leert andersom te denken, destructief - constructief
6. Je krijgt inzicht in wat je ECHT wilt
7. Je leert anders om te gaan met eigen hardnekkige thema's zoals perfectionisme, te veel werk naar je toe trekken, geen "nee" kunnen zeggen, controlegedrag, hoge ambitie, of een (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel.

#### **Wie is de coach?**

Na een vrijblijvend intake gesprek gaan we direct aan de slag. Indien tijdens de intake blijkt dat je geen klik hebt met de door ons gekozen coach, zoeken we meteen een andere coach die wel bij je past. Immers '**de klik**' is een strikte voorwaarde voor succes.

#### **Investing:**

€ 1.950 exclusief BTW