

Vitaliteitscoaching

Medewerkers weer lekker in hun vel,
die tegen een stootje kunnen en met
zin en vertrouwen aan het werk gaan

Als manager heb je niet alleen de verantwoordelijkheid voor de resultaten van jouw team maar ben je ook nog eens deels verantwoordelijk voor de mentale gezondheid van medewerkers in jouw team.

Merk je dat een medewerker;

- Niet lekker in zijn/haar vel zit en humeuriger is dan normaal?
- Zich slecht kan concentreren, onzeker is en moeite heeft met ontspannen?
- Op z'n tandvlees loopt en de stopknop niet meer kan vinden?

Dit zijn zeer herkenbare zaken die in meerdere mate juist in deze tijd de kop op steken. Met als gevolg dat jouw medewerker slechter slaapt, minder energie heeft, alles meer energie kost, hij/zij de dag niet goed kan structureren, de kwaliteit van het werk inzakt en de balans zoek is.

Weet dan dat je nu voor een keuze staat. Neem je actie en keer je het tij? Of laat je het gebeuren met een uitkomst die zich laat raden en er een ingewikkeldere actie nodig zal zijn waarbij je geen volledige regie meer hebt.

Onderneem je actie?

Dan kan de uitkomst zomaar zijn dat jouw medewerker;

- Wel weer lekker in zijn/haar vel komt te zitten
- Meer energie heeft en het werk ook weer goed aankan
- Inzicht heeft in zijn/haar eigen gedrag en hoe dit een volgende keer voorkomen kan worden

Met als bonus dat jullie samen een volgende keer zelfstandig op tijd actie kunnen ondernemen. Oftewel de zelfredzaamheid en kwaliteit van leven gaat omhoog.

Hoe doen wij dat samen?

Met een situatie-toegespitste aanpak die zich kenmerkt door;

- Snelheid, wij gaan binnen een paar dagen aan de slag
- Praktisch, met daadkrachtige adviezen en effectieve oefeningen
- Blended vorm, wij kunnen gebruik maken van combinaties als online, zelfstandige oefeningen, artikelen, filmpjes en face to face
- Alles om jouw medewerker zo snel en flexibel mogelijk te helpen

Hoe ziet dat er praktisch uit?

Het meest gebruikte traject ziet er als volgt uit. We starten met een intake, gevolgd door 3 sessies en enige tijd later volgt er nog een check-up sessie. De kosten voor dit voorbeeld traject bedragen € 875,-

