



Flexibele ondersteuning

Voor medewerkers & managers in tijden van thuiswerken

In deze tijden van veel thuiswerken worden er bijzondere dingen van mensen gevraagd.

Direct omgaan met snelle veranderingen, opnieuw inrichten van werkprocessen en werkomgeving, nieuwe balans vinden tussen werk en privé, aansturen van teams op afstand en niet te vergeten omgaan met een hoop onzekerheid. Dat dit de nodige uitdagingen met zich mee brengt laat zich raden. Om organisaties en hun medewerkers hierin te ondersteunen bieden we diverse flexibele vormen van psychologische begeleiding;

- Online Groepssessies Mentale balans & Onderlinge verbinding
- Online Trainingsprogramma Toekomstbestendig Thuiswerken
- Koers Psychologen lijn voor ondersteuning op afstand
- Kortdurende Flexibele Trajecten
- Virtuele Team Coach voor managers



095 902 03 07

info@koersbedrijfspsychologie

www.koersbedrijfspsychologie.nl



Online Groepssessie “Mentale balans en onderlinge verbinding”

In deze uitdagende tijden kunnen wij ons voorstellen dat alle zeilen bijgezet moeten worden. Daar waar medewerkers fysiek bij elkaar zaten op kantoor, werken nu de meeste veel vanuit huis. Met alle uitdagingen van dien:

Werk en privé loopt meer dan ooit dwars door elkaar heen

Fysieke sociale interactie is beperkt

Isolatie thuis heeft impact, en niet altijd een positieve

Onzekerheid over een hoop zaken

Hoe behoud je dan je eigen mentale balans in evenwicht en zorg je tegelijkertijd nog steeds voor de onderlinge verbinding? Online circuleert er van alles qua tips & trics en educatie, maar deze is veelal gericht op structuur en proces. Wat daarmee niet wordt ondervangen is de verbinding en verdieping door het wegvalen van contact tussen medewerkers en teamleden. Koers biedt praktische en verbindende online sessies waarbij wij kennis delen over de psychologische impact en praktische tips hoe hiermee om te gaan. Alles op een zeer toegankelijke manier zonder vaktermen. Daarnaast richten we ons op het versterken van de verbinding tussen medewerkers door hen hun eigen perspectief te laten delen en te laten ervaren dat zij er niet alleen voor staan maar samen sterker staan.

Online Trainingsprogramma Toekomstbestendig Thuiswerken

Voor veel medewerkers wordt thuiswerken langer doorgetrokken en bij een aantal organisaties is en blijft dit ook structureel zo. Maar thuiswerken is nog niet voor iedereen even makkelijk en kan genoeg uitdagingen opleveren.

Hoe ga je om met het scheiding tussen werk en privé tijd en hoe bewaak je daarin je grenzen?

Hoe blijf je aangehaakt, verbonden en je onderdeel voelen van een team en organisatie?

Hoe zorg je ervoor dat je initiatiefrijk blijft en je pro-activiteit en motivatie op peil blijven?

En je voldoening haalt uit de manier waarop je bijdraagt aan een organisatie en tevreden bent over de kwaliteit van het werk wat je levert?

Voor medewerkers die hierin een effectieve verbeterslag willen maken, biedt Koers een 4-weekse Online Training ‘Toekomstbestendig Thuiswerken’ aan. In de wekelijkse trainingen van 1,5 uur worden kennis en theorie afgewisseld met onderlinge interactie en praktische oefeningen, die aanzetten tot anders denken en doen. Geen statische webinar opzet, maar zelf en samen actief en concreet aan de slag! Deelnemers leren om toekomstbestendig thuis te werken met oog voor persoonlijke balans, creativiteit en productiviteit en worden gestimuleerd om te ontdekken welke invloed ze hier zelf op hebben.

Tijdens het 4-weekse trainingsprogramma leren deelnemers:

- Eigen grenzen te bewaken en te verleggen
- Verkennen en herkennen van (nieuwe) sterke punten en valkuilen
- Ontwikkelen en versterken van autonomie binnen de eigen rol en organisatie
- Sterker door veranderingen heenkomen door eigen creativiteit aan te spreken
- Omgaan met snelle veranderingen en onzekerheden

Het online trainingsprogramma wordt in-company verzorgd, met een minimale groepsgrootte van 10 deelnemers. Lees meer info over dit trainingsprogramma op [Toekomstbestendig Thuiswerken](#)

Koers Psychologen lijn

Soms hebben medewerkers behoefte aan korte ondersteuning ipv aan onze reguliere trajecten. Dit kan zijn omdat snelle veranderingen ineens veel spanning oplevert. Het kan ook een meer ingrijpende gebeurtenis zijn zoals ziekte of overlijden van een dierbare. Deze medewerkers bieden wij individuele mentale ondersteuning op afroep.

Wij bespreken samen wat de scope van de dienstverlening is en stellen een aantal vaste bedrijfspsychologen beschikbaar die rechtstreeks door de medewerkers benaderd kunnen worden (reactie binnen 24 uur). Voor elk (online) gesprek rekenen wij een 'telefonisch' consult, de duur en prijs gaat in overleg. Koers rapporteert het aantal gesprekken en factureert dit maandelijks. Gesprekken korter dan 15 min brengen wij niet in rekening. Indien verdere ondersteuning wenselijk is, doen wij een passend voorstel voor vervolgbegeleiding.

Kortdurende Flexibele Trajecten

Soms is het al duidelijk dat kort telefonische consulten op afroep niet afdoende zijn, maar een langer traject ook niet. Voor deze situatie biedt Koers korte flexibele trajecten bestaande uit ongeveer 5 sessies. Wij maken een op de situatie toegespitste aanpak welke zich kenmerkt door een aantal zaken;

Snel >> wij gaan binnen een paar dagen aan de slag

Praktisch >> met korte simpele adviezen en oefeningen die je makkelijk kan leren en uitvoeren

Kwaliteit >> net zoals bij al onze trajecten mag je van ons kwaliteit werk verwachten

Gemengde vorm >> wij kunnen gebruik maken van (een combinatie van) online, zelfstandige oefeningen, artikelen, filmpjes en face to face. Alles om jou zo snel en flexibel mogelijk te helpen

Virtuele Team Coach voor managers

Vanwege de huidige situatie werken medewerkers nu veel vanuit huis. Wij weten uit ervaring dat dit een uitdaging kan zijn, zeker als je een team onder je hoede hebt. Wij staan klaar om managers hierin te adviseren en ondersteunen. We nodigen managers dan ook graag uit voor een virtuele kop koffie waarbij we praktische tips en ideeën geven die direct toepasbaar zijn. Een kosteloos halfuur durend virtueel koffie moment waarbij wij onze ervaringen delen en met de manager sparren hoe het team virtueel goed aan te sturen zodat hij/zij de virtuele manager kan zijn die het team op dat moment nodig heeft.

