



Individuele begeleidingstrajecten

1-op-1 werken aan herstel en mentale fitheid

In onze individuele begeleidingstrajecten werken we samen met de cliënt aan herstel van belastbaarheid, aan voorwaarden om dat herstel duurzaam te maken en aan werkhervatting. We helpen cliënten inzicht te krijgen in hoe ze hun veerkracht kunnen herwinnen en meer grip en regie op hun mentale conditie krijgen. Hoe ze zichzelf 'beter' kunnen maken en met zin en vertrouwen aan het werk en door het leven kunnen gaan.



095 902 03 07

info@koersbedrijfspsychologie.nl

www.koersbedrijfspsychologie.nl



Met welke hulpvragen kan je bij Koers terecht?

- Verbeteren van de werk-privé balans
- Herstel van energiebalans met aandacht voor klachten als somberheid en angst
- Verbeteren van de persoonlijke balans met aandacht voor het vergroten van assertiviteit, verminderen van perfectionisme en beter voor jezelf leren zorgen
- Accepteren van zelf en huidige situatie
- Verwerken van traumatische en ingrijpende ervaringen
- Begeleiding bij re-integratie / werkhervatting
- Loopbaan (her)oriëntatie bij twijfel over loopbaan

Wat voor type trajecten pakt Koers op?

Preventief

Gericht op het voorkomen van uitval en waarbij sprake is van;

Een licht verstoorde energiebalans, persoonlijke balans en/of werk-privé balans.

Lichte klachten zoals vermoeidheid, slechter slapen en prikkelbaarheid.

Curatief

Gericht op herstel, hervatting van werk en waarbij sprake is van;

Een fors verstoorde energiebalans, persoonlijke balans en/of werk-privé balans.

Klachten als zware vermoeidheid, forse slaapproblematiek, stressklachten, concentratie- en/of geheugen-klachten, burn-out klachten en somberheid.

Ontwikkeling

Gericht op het vergroten van werkplezier en het verbeteren van de werk-privé balans, waarbij geen sprake is van een verstoorde energiebalans of klachten.

Overbrugging tot GGZ bij milde klachten

Reeds aangemeld bij reguliere GGZ, maar door wachtlijst nog niet in behandeling en waarbij ondersteuning door POH (Praktijk Ondersteuner Huisartsen) niet voldoende is. Middels steunende en structurerende gesprekken kan Koers de cliënt tijdelijk begeleiden bij herstel van energiebalans en werkhervatting. Alleen mogelijk indien de problematiek niet te complex is, te denken valt aan ernstige depressieve of angstklachten, verslavingsproblematiek, psychoses en forse persoonlijkheidsproblematiek met ernstige belemmeringen in het dagelijks functioneren.

Maatwerk

Het type begeleidingstraject en de prognose is afhankelijk van de aard en complexiteit van de problematiek. We gaan hierbij uit van de verschillen van individuen en situaties, die maken dat maatwerk in ieder traject vereist is. Onze bedrijfspsychologen werken met expertises en technieken uit o.a. de Cognitieve gedragstherapie, Systemisch werken, ACT (Acceptance and Commitment Therapy), EMDR en e-learning ontwikkelmethode GRIP.

Ook bieden we binnen onze begeleiding flexibele blended vormen aan, bestaande uit een combinatie van online, face to face gesprekken en e-learning modules waarmee tussendoor zelfstandig verder gewerkt kan worden. Met een maatwerkgerichte benadering doen we wat nodig is om cliënten zo doelgericht en flexibel als mogelijk te helpen.

Aanmelden individueel begeleidingstraject

Wij zijn direct inzetbaar zonder wachtlijst. Aanmelden kan eenvoudig en snel via het [aanmeldformulier cliënt](#). Binnen 1 werkdag ontvangen de cliënt, leidinggevende, bedrijfsarts, HR en de aanmelder een bevestiging per email. De eerstvolgende werkdag neemt de psycholoog telefonisch contact op met de cliënt voor het plannen van een intakegesprek, dat doorgaans binnen 5 tot 7 werkdagen plaatsvindt. Koers psychologen werken vanuit locaties door heel Nederland. Onze begeleiding kan daardoor altijd plaatsvinden in de woon- of werkomgeving van de cliënt. Daarnaast bieden we mogelijkheden om face to face gesprekken af te wisselen met online sessies.

Intake

Een intake is nodig om adequaat vast te stellen wat de kern van de hulpvraag is en welke oplossingsmogelijkheden er zijn om tot duurzaam herstel te komen. De intakeprocedure bij Koers bestaat uit afname van een intake vragenlijst, gevolgd door een intakegesprek.

Intake vragenlijst

De intake start met het invullen van een intake-vragenlijst. Het doel van deze vragenlijst is om een beeld te krijgen van de werk- en leefsituatie van de cliënt, eventuele klachten en belemmeringen en persoonlijke achtergrond. De ingevulde vragenlijst dient als ondersteuning voor het intakegesprek.

Intakegesprek

Het intakegesprek van circa 1,5 uur is gericht op kennismaken, het bespreken van de situatie en het in kaart brengen van verwachtingen en doelen van de cliënt. De bedrijfspsycholoog neemt na het intakegesprek ook contact op met de leidinggevende en bedrijfsarts om de verdere werkcontext en de onderlinge doelen en verwachtingen in kaart te brengen.

Op basis van alle verkregen informatie zal onze bedrijfspsycholoog een passend begeleidingsvoorstel en een bijbehorende offerte opstellen. De kosten voor de intakeprocedure bedragen € 425,- (excl. btw).

Koers begeleidingsvoorstel & kosten

In het begeleidingsvoorstel adviseert de bedrijfspsycholoog over het type begeleidingstraject en vermeldt hierbij de gestelde doelen, een prognose en de gemaakte afspraken over de onderlinge communicatie. Wij werken graag vanaf het begin nauw samen met betrokken partijen zoals de bedrijfsarts en werkgever van de cliënt. Er worden duidelijke afspraken gemaakt over doelen, hoeveelheid communicatie en terugkoppelingen tussen alle betrokken partijen. Alle communicatie vindt uitsluitend plaats met gerichte toestemming van de cliënt.

Het begeleidingsvoorstel wordt eerst ter goedkeuring voorgelegd aan de cliënt en wordt daarna gedeeld met de leidinggevende. De bedrijfsarts ontvangt een meer inhoudelijk onderbouwd voorstel. Na akkoord op het inhoudelijke en financiële voorstel kan het begeleidingstraject direct starten. Begeleidingstrajecten via Koers komen volledig voor rekening van de werkgever.

Driegesprek

In veel gevallen vindt er gedurende het Koers traject een driegesprek plaats met de cliënt, leidinggevende en de bedrijfspsycholoog. Hierin wordt de voortgang van het traject en de voorwaarden voor duurzaam herstel besproken.