



Loopbaan revitalisering

PERIDOTO

Het doel van dit programma is uw kwaliteiten, stress en energielekken te inventariseren en een plan van aanpak te maken voor revitalisering.

Het programma helpt de deelnemer efficiënter omgaan met hun kwaliteiten. Het tweede doel is het leren herkennen van persoonlijke valkuilen. Hier liggen de uitdagingen en de kansen. Inzicht in stressoren en daar mee leren omgaan verlaagd het risico op uitval en verhoogd de persoonlijke effectiviteit. We richten ons op de werksituatie, maar werk en privé beïnvloeden elkaar, een strakke lijn kunnen en willen we hierin niet aanhouden.

Het programma biedt een aantal stappen en uitgangspunten:

1. in kaart brengen huidige stressniveau en opstellen plan-van-aanpak
2. inventariseren persoonlijke kwaliteiten en valkuilen
3. handvatten en hulp om kwaliteiten en valkuilen efficiënter in te zetten
4. begeleiding tijdens het proces
5. monitoring van het proces

Wat je mag verwachten van dit programma:

De deelnemer krijgt inzicht in eigen stress ervaring, kwaliteiten, valkuilen en risico's. Hij of zij leert de eigen kwaliteiten beter in te zetten, anders om te gaan met de eigen valkuilen en verlagen van het stressniveau. Het resultaat is zelfinzicht waardoor men efficiënter in sterker het leven komt te staan.

Werkwijze:

We bieden een combinatie van persoonlijke coaching, een assessments en een elektronische leeromgeving. Persoonlijke coaching vindt plaats in 1 op 1 gesprekken op locatie of via skype.

Het programma:

Huidige stressoren in kaart brengen en plan van aanpak opstellen.

Inventarisatie huidige situatie met behulp van een professionele vragenlijst. De 4DKL "vierdimensionale klachtenlijst" gebruiken wij om een baseline te bepalen. Deze lijst wordt ook door veel bedrijfs- en huisartsen gebruikt waardoor eventuele samenwerking mogelijk is. Deze lijst kan jaarlijks herhaald worden om de voortgang te monitoren.

Inventariseren persoonlijke kwaliteiten en valkuilen

Hiervoor maken we gebruik van een assessment. Het assessment geeft de deelnemer inzicht in:

- Persoonlijkheid: (hoe ik van nature reageer)
- Beroepsinteresses (wat ik graag doe)
- Vaardigheden en vermogens (waar ik van nature goed in ben)
- Waarden (wat ik waardeer in mijn werk en leven)



Samen, coach en deelnemer bespreken, in een 2 a 2,5 durend gesprek, de testuitslag en stellen een plan-van-aanpak op.

Monitoring van het proces

De "vier dimensionale klachtenlijst" kan jaarlijks herhaald worden. Hiermee kan de deelnemer zijn ingezette proces monitoren en blijven sturen in persoonlijke functioneren en gezondheid.

Elektronische leeromgeving: (optioneel)

Naast persoonlijke begeleiding, zoals is stap vier benoemd, bieden we een professionele elektronisch leeromgeving waarmee de agendapunten uit het plan-van-aanpak kunnen worden aangeleerd. Hiervoor is een groot scala aan mogelijke programma's beschikbaar. Deze leeromgeving samen met professionele coaching biedt een unieke mogelijkheid te werken aan persoonlijke effectiviteit De beschikbare modules zijn gericht op:

- Stress verminderen
- Piekeren verminderen
- Zelfbeeld verhogen
- Time management
- Beter omgaan met emoties
- Voorkomen en herstel van overspannenheid en burn-out
- Veerkracht

Persoonlijke begeleiding tijdens dit proces. (optioneel)

De kracht van dit programma is de flexibiliteit en professionaliteit van de aangeboden onderdelen in combinatie met persoonlijke coaching door een geregistreerd en goed opgeleide coach.