

Werk & Mens Coaching Traject

Colourful
TRAINING & COACHING

Waarom Werk & Mens Coaching

Iedere medewerker loopt wel eens vast in werk of prestaties. Werkdruk, onuitgesproken spanningen en een gebrek aan eigenaarschap leiden tot stress, verzuim en verminderde productiviteit. Ook door veranderingen prive of zakelijk of terugkerende patronen kan energie wegvloeien en scherpste verdwijnen.

Met Werk & Mens Coaching ondersteun ik organisaties bij het versterken van mentale veerkracht, communicatie en persoonlijk leiderschap, zodat medewerkers duurzaam inzetbaar blijven en verantwoordelijkheid nemen voor hun rol.

Met gerichte coaching komen mensen weer in beweging: zij hervinden focus, nemen verantwoordelijkheid en functioneren met meer rust en vertrouwen.

Wat leren ze in dit traject?

Ze leren niet harder te werken, maar bewuster te functioneren, waardoor medewerkers zichzelf beter dragen in hun werk.

- ✓ Het helpt bij verdere professionele groei
- ✓ Omgaan met druk, emoties en grenzen
- ✓ Patronen herkennen die energie kosten en deze omzetten
- ✓ Regie nemen en actief te werken aan de hulpvraag, samen met de coach

Keuze uit 3 trajecten

Traject 1: Herstel & Focus

6 Sessies

Bij vermoeid, stress, moeite met focus, wanneer je tegen uitval aanzit.

Doel: mentale druk, overzicht, energieherstel, beter functioneren

Traject 2: Veerkracht & Eigenaarschap

9 Sessies

Bij terugkerende patronen, spanningen, communicatieproblemen, frustratie.

Doel: beter omgaan met druk, grenzen aangeven, effectief communiceren, verantwoordelijkheid nemen.

Traject 3: Duurzame Inzetbaarheid

12 Sessies

Bij langdurige disbalans, hoog verzuimrisico, dreigend verloop, grote veranderingen, behoud, re-integratie.

Doel: stabiliteit, langdurige gedragsverandering, betrokkenheid, behoud van de medewerker.

Hetgeen ze leren is direct toepasbaar op de werkvloer. Waarbij wij werken aan de oorzaak van de hulpvraag. Dit leidt tot duurzame gedragsverandering in plaats van tijdelijke verlichting.

Door deze preventieve inzet leidt dit op langer termijn tot lagere kosten voor de organisatie.

Missie

Mijn missie is om bedrijven te helpen bij het welzijn en de groei van medewerkers, wat essentieel is voor duurzame inzetbaarheid. Ik help mensen verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf, zodat zij duurzaam, gezond en met plezier kunnen werken en organisaties sterker worden van binnenuit.

Mijn coaching biedt medewerkers de nodige veerkracht en focus om bedrijfsdoelen te realiseren in een dynamische markt.



*Shine like the diamond
you are!*

Visie

Door je als bedrijf te focussen op de psychische welzijn van je personeel is het verstandig om coaching preventief in te zetten in plaats van te wachten tot iemand uitvalt. Duurzame prestaties ontstaan wanneer medewerkers zichzelf kunnen dragen, helder communiceren en eigenaarschap nemen in plaats van functioneren vanuit stress of overleving.

Monique Pahladsingh

06-54935098

monique@ctcoaching.nl