

# BETER NAAR WERK LIGHT

Dit traject focust zich op de persoonlijke ontwikkeling van een werknemer en gaat in op zowel werk als privé. Om te voorkomen dat de klachten van een werknemer leiden tot verzuim, probeert de coach deze preventief terug te dringen. Samen met de coach wordt er aan de psychologische flexibiliteit van de werknemer gewerkt. Aan het begin van het traject worden doelen gesteld, waar in het laatste gesprek op wordt gereflecteerd. Doel is om de werknemer weer balans in werk en privé te laten ervaren.

## Wanneer?

Dit traject wordt ingezet zodra een werknemer een persoonlijk ontwikkelingsvraagstuk heeft, klachten heeft ontwikkeld die het dagelijks functioneren belemmeren, of te maken krijgt met een ingrijpende gebeurtenis (in zowel werk als privé). Het traject focust zich op de persoonlijke ontwikkeling van een werknemer en het vergroten van de psychologische flexibiliteit door in te gaan op zowel het privé- als beroepsmatig handelen.

## Wat doet de coach

Om te voorkomen dat de klacht van de werknemer leidt tot verzuim, probeert de coach deze preventief terug te dringen. Wanneer er sprake is van verzuim is de doelstelling een spoedige, duurzame re-integratie van de medewerker.

## Werkwijze

- Resultaatgericht en intensief.
- Een werkgerichte behandeling bestaande uit 5 begeleidende gesprekken met de werknemer en concrete adviezen voor de werkgever.
- Uitgevoerd door ervaren AO-psychologen, GZ-psychologen en systeemtherapeuten.
- Snel inzetbaar, geen wachtlijsten!
- Indien nodig kan een vervolgtraject, na overleg, worden ingezet.

Tijdens het traject hanteert de expert de Acceptance and Commitment (ACT) methode als behandelmethodiek. De kern van deze filosofie omschrijft dat het vechten tegen onvermijdelijke zaken uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven. Tegelijkertijd wordt er gekeken naar hetgeen waar de cliënt wél invloed en grip op heeft.

## Resultaat

Aan het einde van het traject is de werknemer opgewassen tegen de stressoren die hij of zij ervaart in het privé- of beroepsmatig leven, waardoor deze beter en met meer energie tegemoet getreden kunnen worden. Kortom, de werknemer is weer in balans.