

Coaching & Advies

Professional coach, adviseur duurzame inzetbaarheid & vitaliteit



Factsheet Re-integratie Coaching Groep

Kort re-integratietraject in een kleine groep ter preventie van verzuim, regelmatig kortdurend verzuim, en/of disfunctioneren in eigen functie.

Aanmelding: Bedrijfsarts / HR-professional / Directeur / Manager
via e-mail: info@icoacht.nl
Binnen 48 uur volgt een uitnodiging voor het maken van een afspraak

Doelgroep: **Werknemers met gezondheidsklachten die leiden tot:**

- * Aangepast gedrag en vermijding van activiteiten
- * Klachten die het dagelijkse leven steeds meer gaan bepalen
- * Klachten waarbij de balans tussen werk en privé verstoord dreigt te raken
- * Klachten van oververmoeidheid (preventie burn-out)
- * Aanhoudende klachten na ziekte

In een kortdurend traject van 4 weken met 8 bijeenkomsten worden deelnemers, in een kleine groep van maximaal 3 tot 4 mensen, zich bewust van de interactie tussen lichamelijke, mentale / emotionele en sociale factoren. Tijdens het traject is de benadering persoonlijk. In een veilige omgeving en voldoende vertrouwen kan men zich open stellen.

Onderwerpen:

- * Herstel van belastbaarheid en duurzame inzetbaarheid
- * Herstel van vitaliteit en dagelijks functioneren
- * Versterking persoonlijke effectiviteit
- * Leren omgaan met beperkingen in het dagelijks functioneren
- * Eigen regie in het opstellen van een werk(opbouw)plan

Men leert anders om te gaan met klachten. Onderdeel van het traject is succesvolle werkhervatting wanneer er sprake is van verzuim.

Voorafgaand vindt een intake plaats, waarbij indicatie, motivatie en eventuele uitsluitcriteria zullen worden getoetst. De intake is individueel en neemt ongeveer 1,5 uur in beslag. De deelnemer wordt, ter voorbereiding, gevraagd een Vragenlijst Arbeids Re-integratie in te vullen (VAR-2). Het afrondend advies wordt aan het einde van dit intakegesprek met de deelnemer besproken.

Traject:

- * Intake 1.5 uur
- * 8 bijeenkomsten van 2.5 uur, verdeeld over 4 weken
- * Deelname WhatsApp-groep waar vragen kunnen worden gesteld
- * 3-gesprek met werknemer en diens leidinggevende
- * Bespreking eigen werkzaamheden / werk(opbouw)plan

Onderwerpen:

- * Doelen stellen
- * Effectieve communicatie met collega's en leidinggevende
- * Herkennen van risicofactoren, leren stellen van grenzen
- * Aandacht voor persoonlijke effectiviteit
- * Optimalisering werk / privé balans
- * Bewustwording van belemmerende overtuigingen en gedachten
- * Herkennen invloed van gedachten op het dagelijks functioneren

Praktisch:

- * Kosten per deelnemer: € 1.350,- (Inclusief Intake en 3-gesprek)
- * Exclusief: 21% BTW, eventuele reiskosten en kosten van huur locatie
- * Mogelijkheid voor 'incompany training'