

# EVEN STILSTAAN

## om vooruit te gaan

### AANDACHT VOOR PREVENTIE

De afgelopen tijd is er een groot beroep gedaan op de flexibiliteit van medewerkers.

Hoe blijven medewerkers veerkrachtig en gemotiveerd in hun werk?

Hoe organiseer je een gezonde balans tussen werk en privé?

#### DOEL:

De medewerker krijgt inzicht in zijn kwaliteit, valkuilen en uitdaging bij een recente (werk)ervaring of loopbaanvraag. Er wordt een gedragspatroon blootgelegd en een concreet ontwikkelpunt geformuleerd om mee aan de slag te gaan.

#### AANPAK EN RESULTAAT:

Op basis van een recente (werk)ervaring of actuele loopbaanvraag onderzoekt de medewerker zijn gevoelens. Dit gebeurt idoor middel van een coach van Horizonte of Mijander en wordt ondersteund door een online omgeving 'My Insight Out'.

In een aantal stappen krijgt de deelnemer helder welk persoonlijk thema schuilgaat in deze ervaringen. De automatische reactie in dergelijke gebeurtenissen worden op deze manier zichtbaar. Vervolgens wordt onderzocht wat helpend en wat belemmerend gedrag is. De uitkomst van het eerste gesprek geeft ontwikkelpunten om in de toekomst op een effectieve manier te kunnen handelen in vergelijkbare situaties. Samen met de coach wordt dit vertaald in een concrete actie. De medewerker krijgt een samenvattende uitdraai zodat de handvatten zichtbaar zijn. Met dit inzicht kan men direct aan de slag.

In de vervolgesprekken wordt gereflecteerd op hoe de acties hebben uitgekapt en hoe deze verder verdiept en/of bevestigd kunnen worden. De regie en veerkracht van de medewerker wordt daarmee vergroot.

#### INVESTERING:

De totale investering bedraagt €595,- per medewerker excl. 21% BTW op basis van 3 gesprekken (van 1,5 uur) of online sessies.

Deze investering is inclusief een maand toegang tot het online programma My Insight Out Advanced. De begeleiding is in handen van senior ZKM coaches, gecertificeerd in My Insight Out. De gesprekken kunnen naar wens zowel face to face als online plaats vinden.

Wil je als organisatie medewerkers extra faciliteren:

- in een vraag die speelt rondom werkbeleving, samenwerking of functioneren? Zodat het werkplezier wordt vergroot.
- in het organiseren van een gezonde balans tussen werk en privé? Zodat medewerkers veerkrachtig blijven en uitval wordt voorkomen.
- in mobiliteit en het nadenken over hun loopbaan? Waarmee duurzame inzetbaarheid wordt vergroot.

Maak dan gebruik van kortdurende (online) coaching met behulp van het unieke programma My Insight Out. Een effectieve tool gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en het ZKM-zelfonderzoek.



**Horizonte**  
Coaching & Advies

Mirjam Hermsen  
[www.horizonte-groep.nl](http://www.horizonte-groep.nl)  
[info@horizonte-groep.nl](mailto:info@horizonte-groep.nl)



mij  ander

Marja Steengenga  
[www.mijander.nl](http://www.mijander.nl)  
[info@mijander.nl](mailto:info@mijander.nl)