

Hand-out : Hoe bied je als leidinggevende aan jouw medewerker een VG-specialist/coach aan?

Wij als "bedrijfsnaam" bieden jou, op onze kosten, een coachtraject aan bij de VitaliteitsGroep, zij zijn expert op het gebied van stress, overspanningsklachten en burn-out. Alle coaches van de VitaliteitsGroep zijn gekwalificeerd om met mentale als psychosomatische klachten, dat zijn fysieke klachten die door stress zijn ontstaan, jou te helpen herstellen. Dit is niet alleen fijn voor jouzelf, denk ook aan je partner, familie en collega's die jouw straggelingen en pijnen zien.

Een hersteltraject zal er ongeveer zo uitzien:

Fase 1: Opladen

1. Je leert jouw fysieke en mentale toestand kennen en accepteren
2. Je krijgt inzicht in je klachten en ontdekt je stressbronnen
3. Je herstelt je conditie: ontspannen, slaap, bewegen, voeding etc.

Fase 2: Oplossen

4. Je leert minder piekeren en omgaan met emoties
5. Je vindt oplossingen en verwerkt eventuele trauma's
6. Je ontdekt je talenten, waarden en missie bij je werk passen

Fase 3: Oppakken

7. Je bereidt terugkeer naar werk voor
8. Je pakt je taken en rollen geleidelijk weer op en je werkt aan terugvalpreventie.

Hoelang een fase duurt is onder andere afhankelijk van de situatie, de duur en de ernst van je klachten, het aantal stressbronnen (werk en privé), hoe ingrijpend je stressbronnen zijn, jouw manier van omgaan met stress, je wel of geen steun ontvangt (werk/privé), je mentale en fysieke toestand. Jouw persoonlijke herstel is belangrijker dan een vaste tijdslijn, ieder mens is uniek.

Als je hier open voor staat dan word je binnen 24 uur gebeld door een VG-specialist/coach en hij/zij zal een vrijblijvend intakegesprek met jou plannen. Ik zou het fijn vinden als je dat gesprek aangaat en daarna verneem ik van jou of je een klik en het vertrouwen hebt met de coach en hier gebruik van wilt maken. Wij regelen de rest voor je zodat jouw persoonlijke hersteltraject snel kan worden gestart.

NB: Voor leidinggevende met aparte casuïstiek is het mogelijk om met ons een telefonische afspraak in te plannen om dit gesprek voor te bereiden.

Graag mailen naar info@vitaliteitsgroep.nl o.v.v. "Graag overleg - uw notitie"