

Dreigende uitval op het werk

Cliëntreactie:

“Tijdens de coaching werd zichtbaar waarom ik de dingen ‘zo ver had laten komen’. Doordat Henriette mijn positieve punten in kaart bracht, kreeg ik vertrouwen om ook naar andere delen te kijken. Lucht! Ruimte! Ik ben verder gekomen dan ik ooit gedacht had.”



Henriette:

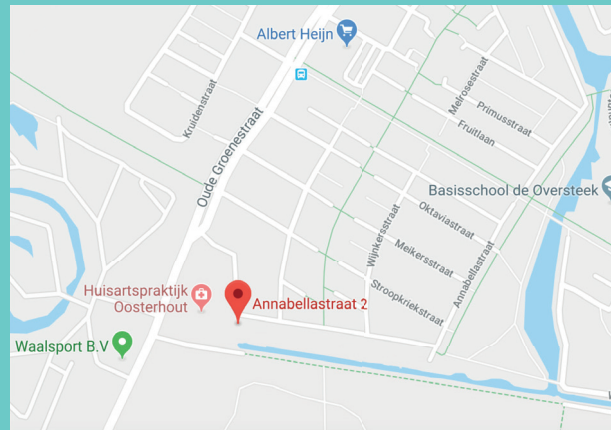
“De belangrijkste kracht is zelfontplooiing. De eerste stap is zelf-aanvaarding.”

Verzekering

Doordat Spectus Coaching aangesloten is bij de beroepsverenigingen ABvC en RBCZ® is het in veel gevallen mogelijk om in aanmerking te komen voor (gedeeltelijke) vergoeding door je ziektekostenverzekering. Er is geen verwijzing van de huisarts nodig. Neem voor details contact op met Spectus Coaching.

Spectus Coaching

- Relatie Coaching
- Personal Coaching
- Coaching voor Werknemers
- Coaching voor Leidinggevenden



Annabellastraat 2
6515 CH Nijmegen



06-29453534 / 024-6630059



www.spectuscoaching.nl



spectuscoaching@live.nl

Gezond omgaan met stress



spectus coaching

doelgericht werken aan persoonlijke verandering



Wil jij meer arbeidsgeluk ervaren?

Ontdek je patroon:

Zicht krijgen op je passie, drijfveren en waar jouw kracht ligt, maakt dat je beter in staat bent om keuzes te maken. Daarmee voorkom je dat je in valkuilen stapt en (onnodig) uitgeput raakt.

*“Werkenden die hun energiebronnen ten alle tijde optimaal benutten, kunnen beter omgaan met de werkdruk en stress op het werk.”
(bron: Arbo Ned)*

Hoe ontstaat stress?

Stress op het werk

Door minder plezier in samenwerking, veel onrust in je werkomgeving, de inhoud van je werk of een lastige leidinggevende kan je energie behoorlijk afnemen. Je merkt dat in je reacties, slaappatroon of collega's merken dit aan je. Het kan je behoorlijk bezighouden waardoor het je minder lukt om rust en overzicht te behouden.

Niet altijd is werk de oorzaak van de klachten. Ook ziekte, relatieproblemen en het overlijden van een familielid kunnen aanleiding zijn voor stress. Zelfs een hoogtepunt in het leven, zoals een geboorte of huwelijk, kan voor spanningen zorgen.

Van stress tot burn-out

Een burn-out ontstaat door een opeenstapeling van stress en frustraties over een langere periode. Dit kan zowel in de werksituatie als thuis optreden. Als de oorzaak van de burn-out blijft bestaan, blijf je last houden van klachten als emotionele uitputting en een uitgeblust gevoel. Ook kunnen lichamelijke klachten ontstaan. Het volhouden wordt een doel op zich.

Daarom is het belangrijk dat de oorzaak snel achterhaald en verholpen wordt.

Herstel: Hoe dan wel?

In de coaching leer je om daadwerkelijk anders om kunnen gaan met je energieniveaus en zul je andere keuzes leren maken. Zo ontstaat er een nieuw "werkveld". Daaruit ontstaat energiewinst. Door de coaching leer je deze sterktes doelbewust in te zetten. Jij ervaart daardoor de positieve effecten van je verandering.

Meer arbeidsgeluk ervaren?

Er kunnen dingen op je weg komen die je uit je evenwicht brengen. Dan is je gelukkig voelen ineens niet meer zo vanzelfsprekend. Je houdt het nog een hele tijd vol, werkt harder en je wilt niet opgeven. Maar na verloop van tijd merk je dat het je teveel wordt en moet er iets veranderen.

Jij hebt hier zelf invloed op. Met de juiste ondersteuning krijg je inzicht in de patronen die je hebt aangeleerd om met (moeilijke) situaties om te gaan. Soms is een kleine verandering in deze patronen al voldoende om je beter te voelen.

Inzicht helpt

Binnen de coaching kun je gebruik maken van de scan Energy Drives®. Deze laat zien waar je energie van krijgt en energie door verliest. Tijdens de coaching leer je een vertaalslag te maken om jouw eigenschappen functioneel in te zetten binnen de werksituatie en daarmee vergroot je je draagkracht.

Tijd voor reflectie

Inzicht helpt. Het is een belangrijke stap naar bewustwording. Zodra je weet waar de stress vandaan komt, kun je ruimte gaan maken om er anders mee om te gaan. Zo ontstaat een krachtige verandering en heb je invloed op je proces.

Door de coaching krijg je:

- *Inzicht in je huidige manier van denken en handelen*
- *Handvatten om je verwachtingen en verlangens om te zetten in doelbewuste stappen*
- *Moed om nieuwe routes aan te gaan en afscheid te nemen van patronen die niet-helpend zijn*
- *Bevestiging om vaardigheden en potentieel verder uit te bouwen*

Vaak leveren kleine veranderingen ontzettend veel op. Meer rust in je hoofd, meer zelfvertrouwen en meer gelijkwaardigheid in contacten met anderen.

Wat houd je tegen?

Wat drijft jou?

Herstel, re-integratie of nieuwe route? Vanuit Spectus Coaching kunnen we ondersteuning bieden door een inzichtgevende scan. Deze meet waar jij energie van krijgt of energie door verliest, zowel werk- als persoonsgerelateerd. Nieuwsgierig? *Neem contact op: 06-29453534*

