



Focus op veerkracht

Keuzes maken om meer balans te vinden in je werk en werkstress te verminderen

Je haalt energie uit je werk wanneer je functie aansluit bij jouw talenten en wat jij belangrijk vindt. Wanneer je stressklachten hebt kan dat komen doordat je werk niet (meer) goed bij je past. Daarom onderzoeken we in het traject Focus op veerkracht welke taken jou energie geven, zodat je door kleine aanpassingen in je werk beter in balans kunt komen. Daarnaast helpen we je met praktische tips om slimmer met stress om te gaan. Natuurlijk kan jouw loopbaanadviseur je ook helpen om meer structurele keuzes te maken in je loopbaan als dat nodig is.

Adviesgesprekken

Focus op veerkracht bestaat uit vijf gesprekken met een ervaren loopbaanadviseur, twee face-to-face en drie via (beeld)bellen. Samen geef je antwoord op vragen als: Wat zijn energiegevers en energievreters in mijn werk?, Waardoor worden mijn stressklachten veroorzaakt?, Hoe kan ik door kleine aanpassingen in mijn takenpakket weer in balans komen? En hoe pak ik dat aan?, Of is het beter om een functie te zoeken die beter bij me past? Daarbij gebruik je de testen en opdrachten uit het Focus loopbaanportaal.

Focus loopbaanportaal

Je krijgt tijdens en tot drie maanden na het traject toegang tot het Focus loopbaanportaal. In deze digitale leeromgeving vind je naast testen en opdrachten ook boekentips, filmpjes en informatie over ontwikkeling, de arbeidsmarkt, vitaliteit en werkplezier.

Verslag

Je loopbaanadviseur en jij leggen de resultaten van het traject vast in een eindverslag. Hierin beschrijven jullie jouw belangrijkste energiegevers en -vreters en benoemen jullie actiepunten om beter in balans te komen. Het verslag is een handig hulpmiddel wanneer je de resultaten van het traject met je leidinggevende of HR-adviseur wilt bespreken.

Resultaat

Na dit traject heb je handvatten om effectief om te gaan met stress. Je weet welke taken bijdragen aan een goede balans en hoe je die taken naar je toe kunt trekken.