

Focus op veerkracht

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

Wat voor traject is het?

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 dit traject 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.

Opbouw traject

- **Adviesgesprekken**
Focus op veerkracht bestaat uit 5 gesprekken met een ervaren loopbaanadviseur, 2 face-to-face en 3 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 3 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 werkgeluk.
- **Verslag**
De resultaten van het traject worden door jou en je loopbaanadviseur vastgelegd in een eindverslag. In dit verslag zijn jouw belangrijkste energiegevers en -vreters beschreven en actiepunten benoemd 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

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

Contact

Meer weten of aanmelden? Neem contact op via ons [contactformulier](#) of bel met 088 0071400.