

Reflectiemoment

Wat doet corona met jou?

Moment van reflectie als startpunt voor vooruitgang.

Op dit moment bepaalt Corona en wat dit voor de samenleving betekent voor een groot deel ons welzijn. De afgelopen maanden is ons dagelijks leven flink veranderd. Onze bestaande manier van leven is ingrijpend verstoord. Mensen vragen zich nu af hoe het nu verder moet. Onrust, een sterk gevoel van onzekerheid en energieverlies beïnvloeden ons welzijn. Ook het gevoel van minder vrij te zijn heeft invloed op ons. Je weet niet altijd hoe met die verschillende gevoelens om te gaan en soms lopen we erin vast. Oude manieren van omgaan met stressfactoren blijken vaak niet meer te werken in de praktijk.



Hoe Middels een kortdurende en krachtige interventie krijg je weer (in-)zicht op jouw kwaliteit, valkuil en uitdaging bij een recente (werk)ervaring. De invloed van de actuele situatie op jouw gedrag wordt zichtbaar. Jij krijgt handvatten om daar effectiever mee om te gaan.

Resultaat Op basis van een recente ervaring of actuele vraag onderzoek jij jouw gevoelens. Dit gebeurt in een online leeromgeving en wordt door de coach ondersteund. Jij krijgt helder welk thema schuilgaat in deze ervaring. Jouw automatische reactie in dergelijke gebeurtenissen wordt zichtbaar. Vervolgens onderzoeken we wat helpend en wat belemmerend gedrag is. Om in de toekomst in vergelijkbare situaties effectiever te kunnen handelen, krijg je concrete aanwijzingen. Jouw ontwikkelpunt zetten we samen om in een concrete actie waar je direct mee aan de slag kunt.

Vervolg Jij krijgt van het onderzoek een samenvatting op papier. In onderling overleg spreken we een reflectiemoment af (meestal 2 à 3 weken) om te kijken hoe de acties hebben uitgepakt en hoe jij ze kunt borgen.

Werkgevers Op deze wijze kun je als werkgever medewerkers actief ondersteunen om: werk en prive wat meer in balans te brengen, in het omgaan met de verschillende rollen, en de vraag die speelt rondom werkbeleving, werkplezier en samenwerking.

Investering Er zijn twee bijeenkomsten (online en/of fysiek). De tijdsbesteding is totaal ongeveer 3 uur. Hiervoor wordt een bedrag van € 299,- exclusief BTW in rekening gebracht. De begeleiding geschiedt door mijzelf als ervaren ZKM coach.

Contact

Rob van Dijk
www.VOV-Consultancy.nl
email: robvandijk@vov-consultancy.nl
Adres: Wittejufferstraat 1 7038 AB Zeddam
tel. 06-18801148

