

Vitaliteitscoaching voor zorgprofessionals

'Sterk in je werk'

In je werk zorg jij voor anderen. Maar zorg je ook goed voor jezelf? Waar krijg je energie van, wat kost je energie? En wat kun je zelf doen om je lichamelijk en mentaal goed te voelen?

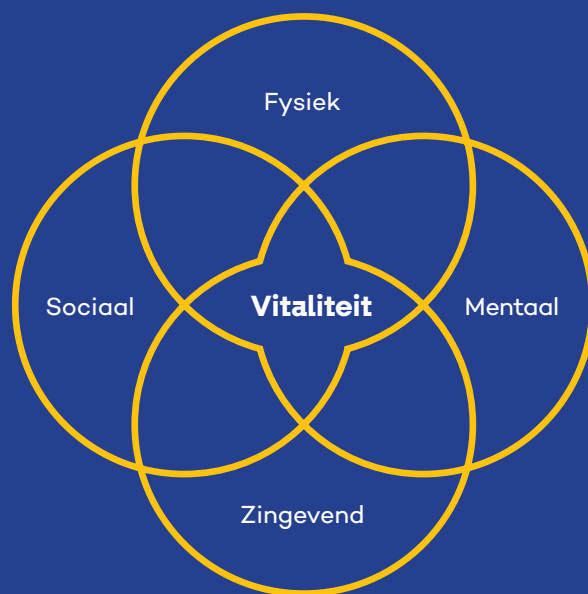
Als je er even over nadenkt, weet je vast wat nu al goed gaat en wat beter kan. Toch is het niet altijd makkelijk om zelf met een verbetering aan de slag te gaan. Dan is het wel zo fijn als je daar ondersteuning bij krijgt van een coach. Iemand die meekijkt naar de dingen die stress veroorzaken in je werk, zeker nu de druk vanwege corona nog hoger is dan normaal. En ook naar de dingen die je juist motiveren. Want zo breng je je energiebalans (weer) in evenwicht.

Jouw vitaliteitskompas

Vitaliteit gaat over levenskracht – 'vita' betekent leven. Met de coach bespreek je hoe jij in het leven staat.

Bij vitaliteit hoort hoe het fysiek met je gaat (denk aan voeding en beweging), maar er zit ook een mentale, sociale en zingevende kant aan. Hoe ga je om met tegenslag, werk je prettig samen met je collega's, neem je op tijd rust, hoe zinvol vind je je werk?

Om je vitaliteit te versterken en je (nog beter) weerbaar te maken kijk je met de coach op welke dingen je zelf invloed hebt en hoe je die kunt aanpakken.

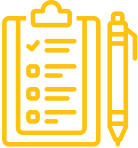


Programma



1. Intake

Tijdens de kennismaking breng je met de coach in kaart hoe het met je vitaliteit gaat. Je stelt haalbare doelen waar je direct mee aan de slag kunt.



2. Vitaliteitsscan

Via het invullen van een vragenlijst krijg je meer inzicht in je vitaliteit van dit moment. De lijst neem je mee naar het vervolgesprek om met je coach een plan van aanpak te maken.



3. Coachingsgesprekken

De gesprekken met je coach maken duidelijk wat je energie geeft en wat je energie kost. Zo weet je wat je kunt doen om je vitaliteit te versterken en begin je het ook al te ervaren!

Sinds de start van de campagne 'Sterk in je werk' hebben al bijna 37.000 zorgcollega's ondersteuning gekregen van een loopbaan- en/of vitaliteitscoach.



'Ik heb het traject als positief ervaren.
Ik kreeg goede tips en vooral een luisterend oor.
Daardoor heb ik het gevoel dat ik sterker sta
om zelf weer verder te kunnen...'



Zelf aan de slag met je vitaliteit

Als zorg- en welzijnprofessional kun je gratis gebruik maken van loopbaan-oriëntatie of vitaliteitscoaching. HR adviesbureau Dijk & Van Emmerik voert voor samen Voor Betere Zorg in deze regio het landelijke project uit.

Aanmelden voor loopbaanoriëntatie doe je via www.sterkinjewerk.nl. Voor vitaliteitscoaching bel je naar HR adviesbureau Dijk & Van Emmerik (020 - 609 77 00).