



Coachpraktijk

**Irene Bex**

*Praktijk voor Persoonlijke groei & Stress- en burnoutbegeleiding*

Coachpraktijk Irene Bex adviseert, ondersteunt en begeleidt bedrijven en organisaties bij de duurzame inzetbaarheid van medewerkers.

[www.coachpraktijkirenebex.nl](http://www.coachpraktijkirenebex.nl)

## STRESS- EN BURNOUTBEGELEIDING EN PREVENTIEVE COACHING

Wanneer er binnen uw organisatie hard wordt gewerkt kunnen uw medewerkers overbelast raken en uitvallen door stressgerelateerde klachten. Kortdurende, oplossingsgerichte begeleiding van uw medewerker helpt om ziekteverzuim te voorkomen en terug te dringen. Uw medewerker leert beter om te gaan met bestaande problemen en herstelt sneller van een stressvolle situatie.

### UW MEDEWERKER IS UITGEVALLEN OF DREIGT UIT TE VALLEN

Wanneer uw medewerker vastloopt, dreigt vast te lopen of ziek thuis zit met stressgerelateerde klachten (overspannen of burnout), dan kan individuele begeleiding het traject van re-integratie of outplacement helpen versnellen.

Er komt ruimte voor herstel en evenwicht van uw medewerker, waardoor deze (vaak) weer volledig zijn of haar potentieel kan benutten. We werken aan het integreren en verankeren van gedrag dat stressverlagend werkt.

#### VOOR U ALS WERKGEVER

- Verkort de duur van het traject van re-integratie of outplacement
- Bespaart op de kosten van ziekteverzuim
- De medewerker benut weer zijn of haar volledig potentieel

#### UW MEDEWERKER

- Ontwikkelt meer veerkracht, draagkracht, zelfvertrouwen en eigenwaarde
- Keert eerder op de werkvloer terug
- Herstelt sneller van stresssituaties, overspannenheid en burnout

### U WILT VOORKOMEN DAT UW MEDEWERKER UITVALT

Preventie is een belangrijk toepassingsgebied bij het voorkomen van ziekteverzuim. De kosten van verzuim of vermindering van prestaties zijn namelijk veel hoger dan de kosten van een kortdurend preventief coachingstraject.

Dit traject is voor medewerkers die behoefte hebben aan inzicht en handvatten om verder te komen in hun werk én in hun persoonlijke leven. Immers, voorkomen is beter dan genezen.

#### VOOR U ALS WERKGEVER

- Voorkomt ziekteverzuim
- Voorkomt hoge verzuimkosten
- Uw medewerker presteert beter en de productiviteit gaat omhoog

#### UW MEDEWERKER

- Is zich bewust van de eigen mogelijkheden en de invloed die hij/zij daarop heeft
- Staat weer in zijn of haar kracht
- Ontwikkelt zich op persoonlijk en professioneel vlak

# Coachpraktijk Irene Bex haalt het beste uit uw medewerkers

## BEGELEIDING KAN WORDEN INGEZET BIJ:

- (Werk)stress, overspannenheid en burnout
- Verzuimpreventie
- Re-integratie en outplacement
- Motivatieproblemen
- Werkgerelateerde problemen
- Aanpassingsproblemen bij verandering van functie of bij organisatieveranderingen
- Verbeteren van persoonlijke effectiviteit en communicatie in de werksituatie
- Problemen uit de privésfeer die van invloed zijn op het werk

## DUUR VAN EEN COACHINGSTRAJECT: ZO KORT ALS MOGELIJK, MAAR ZO LANG ALS NODIG IS

De duur van de begeleiding is sterk afhankelijk van de hulpvraag. De aard van de hulpvraag, maar ook de betrokkenheid en inzet van uw medewerker spelen hierbij een rol. Bij complexe vraagstukken werken we samen met gespecialiseerde partners.

## TEAMONTWIKKELING

Naast individuele begeleiding, op het gebied van persoonlijke en professionele ontwikkeling, verzorgen wij ook interactieve lezingen, workshops en teamtrainingen op maat. De trainingen gaan o.a. over stresspreventie, waarden, medewerkers in hun kracht zetten (kwaliteiten) en succesvol samenwerken. De trainingen kunnen worden gegeven aan teams en aan medewerkers uit verschillende teams.



Groet Irene



Coachpraktijk

**Irene Bex**

Willibrordlaan 31  
5096 BE Hulsel

06 15 520 091  
info@coachpraktijkirenebex.nl  
www.coachpraktijkirenebex.nl

 coachpraktijkirenebex

**FOCUSGESPREK**  
*Adviesgesprek*  
Workshops en trainingen  
**Coachingstraject op maat**

**Begeleiding bij:**  
verzuimpreventie  
re-integratie  
outplacement

## SAMEN WERKEN AAN DUURZAME INZETBAARHEID

Wilt u samen werken aan het duurzaam inzetbaar houden van uw medewerkers? Of wilt u gewoon even sparren? We kijken samen wat het beste past in uw situatie en zorgen ervoor dat uw medewerkers weer goed mee kunnen draaien in het team en optimaal kunnen presteren.