

## **Individuele Coaching**

### **Meer balans, focus en veerkracht voor zorgprofessionals!**

#### **Waarom?**

Het werken op een praktijk kan veel voldoening geven. Als zorgprofessional geef je dagelijks het beste van jezelf, maar hoe zorg je ervoor dat je zelf ook goed in balans en effectief blijft? De uitdagingen op de werkvloer zijn groot, een volle agenda, hoge verwachting van patiënten diverse verantwoordelijkheden en de behoefte om zowel je team als je patiënten optimaal te ondersteunen. Individuele coaching helpt je om met deze druk om te gaan: door o.a. bewuster prioriteiten te stellen, structuur aan te brengen in je werk en de balans tussen werk en privé te borgen.

#### **Wat willen we bereiken?**

Onze individuele coaching richt zich op:

- Het versterken van je persoonlijke veerkracht en balans.
- Het stellen en afstemmen van prioriteiten en het behouden van focus.
- Creëren van een gezonde werk-privébalans waarbij je thuis met je aandacht thuis bent en op je werk met je aandacht op je werk.
- Het vinden van structuur in je werk om chaos en overbelasting te voorkomen.
- Ontwikkelen van vaardigheden om stressvolle situaties beter te hanteren.
- Versterken van je effectiviteit en communicatievaardigheden.

#### **Wat levert het op?**

- Meer rust en overzicht in het dagelijks werk.
- Een betere focus op de juiste taken, waardoor je efficiënter en met meer energie kunt werken.
- Sterkere prioriteiten en structuur in je werk, waardoor je meer grip hebt op je dag.
- Thuis beter aanwezig zijn en op je werk meer geconcentreerd, zonder je werk mee naar huis te nemen.
- Sterkere relaties op de werkvloer door duidelijkere communicatie.
- Meer werkplezier en voldoening.

#### **Hoe gaan we te werk?**

- **Intakegesprek:** We starten met een (korte) persoonlijke intake waarin we jouw situatie, wensen en doelen in kaart brengen. Samen bepalen we de focus en stellen we een plan van aanpak op dat aansluit bij jouw behoeften.
- **Coachingssessies op maat:** Tijdens één-op-één sessies van 5 kwartier werken we aan jouw specifieke vraagstukken. Gemiddeld vinden er 4 tot 6 sessies plaats, waarbij we de inzichten die je opdoet direct vertalen naar de praktijk. Zo krijg je gerichte ondersteuning voor jouw professionele ontwikkeling. De sessie kunnen online plaatsvinden of op de

praktijk. Indien gewenst betrekken we ook de opdrachtgever om ervoor te zorgen dat de doelen goed aansluiten bij je werksituatie.

**Aanmelden of meer informatie?**

Niels Drabbe

Leiderschap, (team)ontwikkeling en cultuur

[n.drabbe@stroomz.nl](mailto:n.drabbe@stroomz.nl)