



## **Coaching**

Binnen de coaching wordt gericht op klachtreductie en verbetering van coping. Dit maakt dat de psychische draagkracht vergroot en de draaglast vermindert. Onze coaching is altijd gericht op werkhervatting.

### **Algemeen Individuele Coaching**

Individuele coaching is een persoonlijk begeleidingstraject gericht op psychische klachten, met name bij stress-gerelateerde stoornissen. Gedurende de interventie kunnen in een op de persoon gerichte aanpak diverse coachingmethodieken en (eenvoudige) cognitief-gedragsmatige interventies worden gebruikt. Aangrijpingspunt is hierbij het in het Plan van Aanpak beschreven probleemveld 'persoonlijk omgaan met problemen'. Competenties/vaardigheden worden aangeleerd om te gaan met problematiek die de mens verstoord in zijn relatie tot werk. Nadruk wordt hierbij gelegd op het vinden van nieuwe keuzemogelijkheden en op het nemen van de eigen verantwoordelijkheid hiervoor. De individuele coach kijkt naar de werkomgeving zowel als privéomgeving en praat daarbij net zo makkelijk over financiën als over relaties of spiritualiteit. Kernwoord is 'balans' brengen in het leven van de vangnetter.

### **Doelgroep**

De interventie is voor werknemers die ten gevolge van psychische klachten het eigen werk/ passende functies niet kunnen hervatten.

### **Inhoud**

De inhoud van de interventie wordt bepaald aan de hand van de vraagstelling. Individuele coaching bestaat uit een intake, een aantal coachingsessies en een eindadvies.

- Tijdens de intake wordt naast de vraagstelling aandacht besteed aan het formuleren van een probleemanalyse, die als werktheorie zal worden gebruikt. Na de intake wordt het aantal vervolgsessies bepaald en een plan van aanpak gemaakt waarin wordt vastgesteld waaraan in de komende sessies gewerkt gaat worden. De intake wordt met een intakeverslag beëindigd wat naar de opdrachtgever wordt verstuurd. De mogelijkheid bestaat dat belanghebbende/werknemer na de intake o.b.v. tevoren bepaalde in- en exclusiecriteria doorverwezen wordt naar een instantie die (meer) gespecialiseerd is in de onderhavige problematiek.
- Het aantal vervolgsessies is variabel en hangt af van de aard en de ernst van de psychische klachten. Het aantal sessies bedraagt maximaal acht bijeenkomsten. Door middel van individuele gesprekken wordt binnen een veilige setting een draagvlak gevormd op basis waarvan er gewerkt wordt aan de uitbreiding van gedragsmogelijkheden. Middels zelfwerkzaamheid met behulp van een persoonsunieke probleemoplossende strategie wordt de zelfredzaamheid van belanghebbende/werknemer versterkt en ondersteund.
- Tijdens het eindadvies wordt een advies gegeven t.a.v. (deeltijds) werkhervatting. De opdrachtgever wordt door de psycholoog over de inhoud van het eindadvies op de hoogte gebracht.

### **Doel**

Het doel van individuele coaching bestaat uit het verminderen van en het leren omgaan met de psychische klachten en beperkingen gericht op duurzame werkhervatting en werkbehoud bij voorkeur in het eigen werk.