



Zonneschijn... bevlogenheid!

Het gaat goed!

- Kenmerken
- Doelen
- Mogelijke aanpakken...

Werk:

- bevlogen en doelgericht
- ruimte nemend in eigen initiatief en/of medewerking
- collegiaal
- bereid tot volgen cursussen e.d.

Thuis:

- tevreden
- eigen rol en balans in relatie en gezin

Vrije Tijd:

- ontspanning kunnen ervaren
- zin in bezigheden, zoals sport, hobby en/of vrijwilligerswerk
- genieten van en investeren in vriendschappen



Koers houden met COACHEN

- ✓ eigen situaties en ervaringen, eigen bronnen, eigen manieren omgaan situaties centraal
- ✓ feedback van anderen

sleepprakt

"KOERS HOUDEN"

- + beter omgaan met situaties, problemen en stress
- + welzijn/gezondheid behouden
- + waarden, behoeften, eigen mogelijkheden en beperkingen tot koers(en) in beeld
- + regie, zelf en samen met leiding
- + bevlogenheid
- + werkplezier
- + werken aan toekomst eigen en samen (opleiding en carrière)



KOSTEN

- ✓ 5 gesprekken met persoon en 2 samen met leiding
- ✓ eventueel (gedeeltelijke) vergoeding van ±3 gesprekken door aanvullende ziektekostenverzekering van de persoon




Bewolkt... zorgen, onzekerheid en onrustig

Onzekerheid!

- Kenmerken
- Doelen
- Mogelijke aanpakken...

Werk:

- onvrede, klachten over collega's en/of leiding
- roddel, informele circuits
- twijfels te blijven
- verminderde productiviteit

Thuis:

- onvrede, klachten over werk
- twijfels thuis uit te blijven
- verminderd 'aanwezig' thuis, met gedachten bij het werk
- minder zin relatie en gezin

Vrije Tijd:

- minder zin in eigen hobby's, minder resultaten, uitstellen
- mopperen bij vrienden
- soms afzeggen club/vereniging/sport bij bijzonderheden




Koers verleggen? COACHEN

- ✓ Probleem- en Oplossingsgericht
- ✓ Acceptance en Commitment Therapie - omgaan met gedachten, gevoelens en eigen (levens)waarden

sleepprakt

"KOERS VERLEGGEN?"

- + beter omgaan met situaties, problemen en stress
- + welzijn/gezondheid behouden
- + eigen waarden, behoeften, mogelijkheden en beperkingen tot koers(en) in beeld
- + regie, zelf en samen met leiding
- + t.b.v.
 - * bevlogenheid
 - * werkplezier
 - * productief
- + werken aan toekomst eigen en samen (opleiding, carrière)
 - * aangepast werk
 - * andere functie
 - * buiten organisatie
 - * (bijzondere) verlof
 - * passend ontslag

Regenbui... men raakt kwetsbaar

Hervinden van de veerkracht en weerbaar worden!

- Kenmerken
- Doelen
- Mogelijke aanpakken...

Werk:

- psychische klachten: (over)spanning, depressief, angstig, schamenlijke klachten, slaapproblemen, moeheid, veranderingen eetlust
- beperkt verzuim (minder dan 4 weken) of frequent (kort) verzuim

Thuis:

- thuisfront merkt dat 'persoon niet goed in vel zit'
- verminderd 'aanwezig' thuis, met gedachten bij het werk
- minder zin relatie en gezin, apathisch of onrustig, prikkelbaar
- basisbezigheden worden gedaan, zoals huishouden, tuin, koken
- verminderd slapen

Vrije Tijd:


- minder zin dan gewoonlijk
- vriendschappen met betere vrienden
- minder deelname buurt
- basis bezigheden worden gedaan, zoals meedoan clubs/verenigingen/sport op basis van rooster, makkelijker afzeggen bij bijzonderheden



Weerbaar in veerkracht met therapie

- ✓ Problem- en Oplossingsgericht
- ✓ Acceptance en Commitment Therapie - omgaan met gedachten, gevoelens en eigen (levens)waarden
- ✓ EMDR bij stagnerende patronen en hinderlijke ervaringen en gewoonten
- ✓ Volgens gangbare richtlijnen

sleepprakt



Onweer... Schuilen, herstellen en op koers!

In de gekwetstheid zich hernemen tot vernieuwde koers!

- Kenmerken
- Doelen
- Mogelijke aanpakken...

Werk:

- psychische klachten: overspannen, depressief, angstig, schamenlijke klachten, slaapproblemen, moeheid, veranderingen eetlust
- verzuim (meer dan 4 weken)

Thuis:

- thuisfront merkt dat 'persoon slecht in vel zit'
- weinig 'aanwezig' thuis, malen en catastrofaal denken
- weinig zin relatie en gezin, apathisch of onrustig, prikkelbaar
- sommige basisbezigheden worden gedaan, zoals huishouden, tuin, koken
- slecht slapen

Vrije tijd:

- eenvoudige bezigheden als wandelen, hond uitlaten, boodschappen
- vriendschappen worden schaars en eenzijdig, enkele vrienden
- weinig/geen deelname buurt
- verzuim bij clubs/verenigingen/sport



Sneeuw... herstellend oprabbelen?

In de koude opwarmen, herstellen en koers bepalen!

- Kenmerken
- Doelen
- Mogelijke aanpakken...



Psy 2 Go 4 Work

2Go@Work - Coaching - Smoothing - Well-being - Helping - Advising - Work@Psy2Go

Psy2Go! is Psychologie in Praktijk.

Mensen kunnen behoeften en problemen ervaren en moeite hebben die alledaags in praktijk te brengen.

Onze **Psy2Go!** helpt mensen te kalmeren en te vitaliseren om daarna hun koers te hervinden op basis van wat ze belangrijk vinden – de kern van hun bestaan! Onze aanpak kunt u vinden op: <http://www.PsyGo.me>.

Psy2Go4Work! is Psychologie tussen mensen.

Psy2Go4Work is gericht op mensen in organisaties, als individu, als samenwerkende groep met leiding en uitvoeren.

Dat kan goed gaan '**Zonneschijn**' al kan men ook te bevlogen zijn.


























Er kan ook minder gaan, '**Bewolkt**', met wrijvingen en verminderde productie of dienstverlening, een teken van koersen te verleggen.

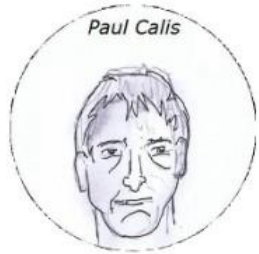
Veerkracht is nodig bij incidenteel verzuim als 'hier-en-daar-een-**Regenbui**' optreedt.

Bij langduriger verzuim, '**Onweer**', wordt gewerkt aan herstel en wellicht moeten samen keuzen gemaakt worden om er het beste van te maken.

Misschien kan er nog hersteld worden en hier of elders (gedeeltelijk) werk als ieders waardevolle bijdrage bereikt worden als het verzuim al langdurig is '**Sneeuwui**'. Want iedereen is waardevol, nodig en mag verdienen aan diens inzet voor de organisatie en de maatschappij.

Als een snel oproepbare bedrijfspsycholoog, consulent, coach en desnoods GezondheidsPsycholoog kunnen we helpen de arbeidsrelaties en arbeidsprocessen te versoepelen. Dat kan – veel - schelen!

	Gesteldheid	Kenmerken	Doelen	Aanpak	Kosten
Zonneschijn Koers houden		 Wanneer alles goed gaat, de koers wordt gehandhaafd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.
Bewolkt Koers verleggen?		 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.
Regenbui Weerbaar in veerkracht		 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.
Onweer Kiezen in herstel		 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.
Sneeuwui Herstellend opkrabbelen?		 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.	 Wanneer er problemen zijn, de koers wordt verlegd en de organisatie draait op volle toeren. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle. De organisatie is in balans en onder controle.



Paul Callis



Coachen - duwtje in de rug!



Relatie en communicatie op één lijn



GZ-psycholoog: helpen in herstel

Co-Creating de samenwerking van mensen