

Ontdek je natuurlijke talenten en maak nieuwe keuzes

Van werkstress naar werkplezier



Heb jij plezier in je werk en ben je tevreden over je resultaten? Of ga je over je grenzen heen omdat je gewaardeerd wilt worden of onzeker bent over je toekomst? In dat laatste geval is de kans groot dat je last krijgt van stressklachten waardoor je minder goed gaat presteren en nog meer je best gaat doen. Dan is het hoog tijd dat je die negatieve spiraal gaat doorbreken!

JE KRIJGT MEER INZICHT
IN JE EIGEN PATRONEN

‘Als coach begeleid ik mijn cliënten onder meer bij klachten als stress, burn-out of verlies, maar ook bij problemen in hun loopbaan en bij het ontwikkelen van leiderschap. Daarvoor heb ik onlangs ook een speciaal programma ontwikkeld’, vertelt Cecile Collaris. ‘Met het programma ‘Van werkstress naar werkplezier’ ontdek je je natuurlijke talenten en creëer je ruimte voor andere werkstrategieën of nieuwe keuzes.’

Drie sporen

‘Het programma is gebaseerd op drie sporen: zelfkennis, aandachtstraining en regie voeren, met als doel meer effectiviteit en plezier vinden in je werk en je leven’, legt Cecile uit. Om meer inzicht te krijgen in je natuurlijke aanleg, stressgebieden en ontwikkelkansen zet ik het Enneagram en het Odin Drijfveren Compass (ODC) in. Het Enneagram is een model dat aan de hand van negen persoonlijkheidstypen laat zien hoe onbewuste drijfveren en overtuigingen je emoties en je doen en laten bepalen. Het ODC is een test waarmee je natuurlijke aanleg, competenties, valkuilen en ontwikkelbare talenten in kaart worden gebracht. Vanuit deze modellen ga je herkennen en begrijpen waaraan je energie verliest en waar je tegenaan loopt in communicatie en samenwerking.’

Mindful werken

‘Door middel van mindfulness, yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen leer je beter te focussen, wat weer bijdraagt aan ontspannen en efficiënter werken’, vervolgt Cecile haar verhaal. ‘Tijdens de training leer je ook regie voeren over informatiestromen, doelen en deadlines. Je gaat je beter verhouden met veranderingen die in je werk op je afkomen.’

Werkwijze

De training bestaat uit drie individuele sessies en vijf sessies in een groep van zes tot acht deelnemers. ‘En verder krijg je nog huiswerkopdrachten en coaching via e-mail. Tot slot is er een individuele sessie en eventueel een driegesprek met een leidinggevende, om de resultaten te integreren in de werksituatie. Gewoonlijk wordt het programma door werkgevers betaald. De kosten worden ruim gecompenseerd door verbetering van inzetbaarheid of beperking van verzuimkosten.’



Soulide

Cecile Collaris
Zonnebos 10
5263 EX Vught
telefoon 06-10944807
cecile@soulide.nl
www.soulide.nl