



Re-integratie bij kanker en burn-out



Soulide Coaching

Re-integratie bij kanker en burn-out

Confrontatie met kanker, burn-out of een groot verlies raakt je in je diepste wezen. Herstellen vraagt vaak veel tijd en liefdevolle aandacht. Bij de terugkeer naar werk is het stap voor stap verbeteren van je belastbaarheid van groot belang.

Plan van aanpak en Wet verbetering poortwachter

Samen met je leidinggevende en bedrijfsarts maken we, rekening houdend met de Wet verbetering poortwachter, een plan van aanpak. Terugkeer naar je eigen functie heeft de voorkeur. Mocht dat niet lukken of niet wenselijk zijn, dan kijken we naar andere mogelijkheden. We kunnen ook tools inzetten die je dieper inzicht geven en ondersteunen in het omgaan met je situatie:

ODC Drijfveren meting

Deze meting geeft inzicht in jouw valkuilen en ontwikkelkansen. De meting start met het invullen van een online test, gevolgd door een analyse en feedbacksessie.

HRV lifestyle analyse

Deze analyse brengt in beeld hoe het is gesteld met je stress en je herstelniveau. De meting vindt plaats door middel van een klein metertje dat je drie à vier dagen op je lichaam draagt.

Cursus 'Beter in je vel'

Deze cursus wordt gegeven in samenwerking met een ervaren yogadocent en bestaat uit 4 bijeenkomsten om de 14 dagen. Je krijgt inzicht in je eigen overtuigingen en gedrag en leert adem- en yogaoefeningen die je ook thuis en op je werk kunt gebruiken.

Meer info: www.soulide.nl