

# Coaching budget & balans

## Werknemer

Het leven is in een korte periode ontzettend duur geworden. De energie- en brandstofprijzen, onze boodschappen en ga zo maar door. Het is dagelijks onderwerp van gesprek, zowel privé als op het werk. Maak jij je zorgen om jouw situatie of ervaar je (geld)stress? Dit kan effect hebben op jouw productiviteit, motivatie en zelfs leiden tot uitval. Jouw werkgever wilt jou daarom hierin ondersteunen met coaching budget & balans!

### Hoe ziet coaching budget & balans eruit?

Coaching budget & balans bestaat uit een uitgebreide intake en één coachsessie. Binnen dit traject gaat een coach met jou aan de slag met het creëren van overzicht en het behalen van 'quick wins' die zorgen voor stressverlaging en meer balans. Belangrijk bij coaching binnen dit thema is dat jij je veilig voelt om eerlijk en open over jouw situatie te praten. Onze coach doet er dan ook alles aan om een veilige en vertrouwelijke situatie te creëren. Er wordt echt met aandacht naar jou geluisterd. De coach gaat na waar jouw zorgen exact zitten zodat jij zo goed mogelijk geholpen wordt.

De inhoud van de gesprekken blijft vertrouwelijk. Er vindt dus geen terugkoppeling plaats met jouw leidinggevende.

### Mogelijk uitkomsten van coaching budget & balans

Na afloop van het coachtraject heb jij de regie terug. Je maakt hierdoor bewuste keuzes in plaats van uit stress. Het is ook mogelijk dat uit de intake blijkt dat een langer coachtraject of een andere vorm van hulp (denk aan budgetcoaching of schuldhulpverlening) nodig is. In beide gevallen bespreekt de coach dit met jou.

## Coaching budget & balans in het kort



### Intake

- Kennismaking coach
- Situatieschets
- Uitleg traject
- Opstellen actieplan



### Coachsessie

- Creëren van overzicht
- Actieplan bespreken
- Quick wins benoemen en waar mogelijk direct doorvoeren



### Nazorg

- Check-in door coach
- Bijpraten
- Tips en adviezen

### Intake: kennismaking & nulmeting

Jij maakt kennis met jouw coach. Je bespreekt onder andere jouw huidige situatie. Waar maak jij je zorgen over? Wat is er al gedaan om de situatie te verbeteren? En wat zijn de mogelijkheden om meer balans en minder stress te ervaren? Op basis van dit gesprek wordt er een actieplan opgesteld.

### Coachsessie: overzicht creëren en actie ondernemen

Minder stress en zorgen start vaak met het creëren van overzicht. Helderheid over wat er moet gebeuren. Jij gaat hier samen met de coach mee aan de slag. Het gaat hier om de 'quick wins' die direct invloed hebben op jouw mentale gezondheid.

### Nazorg: reflectie en blijvend resultaat

Enkele weken na de coachsessie neemt de coach neemt telefonisch contact met jou op. In dit gesprek stelt de coach jou nog een aantal vragen, waaronder: wat hebben de ondernomen acties opgeleverd? Wat doet dit met de mentale balans? Wat heb je geleerd en hoe zorg je voor blijvend resultaat?

### Aanmelden voor coaching budget & balans

Mag jij anoniem gebruik maken van dit coachtraject? Meld je dan als volgt aan:

- Neem contact op met de vaste adviseur verzuim & inzetbaarheid van ttif & arbo, de arbodienst van jouw organisatie.
- Zijn de gegevens van de adviseur niet bekend? Neem contact met ons op via het algemeen telefoonnummer: **020 - 562 63 64**. Je wordt door één van onze collega's verder geholpen.
- Na jouw aanmelding ontvangt jouw werkgever een factuur zonder jouw persoonsgegevens.

### Verloopt de aanmelding via jouw werkgever?

Vraag aan jouw leidinggevende of aan HR hoe jij je kunt aanmelden voor coaching budget & balans.