



Mental coaching

Betere werkresultaten
door coaching op maat

Waarom mental coaching?

Waarom presteren mensen goed – of juist matig - op het werk? Dat hangt voor een groot deel af van persoonlijke ambitie, daadkracht, persoonlijkheid, stress en faalangst. Wanneer werknemers te maken hebben met persoonlijke functionerings- en ontwikkelvraagstukken, is mental coaching de oplossing.

Een coach geeft inzicht in het huidige functioneren, helpt buiten kaders te denken en nieuwe mogelijkheden te ontdekken. Belemmerende gedragspatronen worden opgespoord en de medewerker leert te reflecteren op de eigen functie en de betekenis van zijn of haar gedrag. Zo krijgt hij of zij inzicht in andere manieren van reageren en handelen op de werkvloer.

De aanpak van HSK

In de resultaatgerichte coachingstrajecten van HSK, 4 tot 8 gesprekken van maximaal 2 uur, wordt sterk gefocust op de verankering van de (voorgenomen) gedragsveranderingen. Hoewel de coaching altijd maatwerk is, kent het traject wel een aantal vaste stappen:

1. De kennismaking

Een van de succesfactoren in een coachingstraject is de relatie tussen jouw medewerker en onze coach. Een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek is daarom altijd de eerste stap. Tijdens dit gesprek verkennen we de coachvraag en kan de medewerker beslissen of hij of zij door wil gaan met deze coach. Is er geen klik, dan is het uiteraard mogelijk om voor een andere coach te kiezen.

2. Het nastreven van doelen

Na de opstart van het coachingstraject verkennen coach en medewerker persoonlijke ontwikkeldoelen. Vervolgens wordt op maat de weg van de huidige naar de ideale situatie bepaald. Samen met de medewerker stelt de coach een realistisch en passend plan van aanpak op. De praktische invulling is een mix van coachgesprekken, reflectie-oefeningen en opdrachten.

3. De evaluatie

In het laatste gesprek evalueren medewerker en coach het coachtraject en het proces. Zijn de doelen behaald? Hoe ver is de medewerker en zijn er nog ontwikkeldoelen voor de toekomst? Indien gewenst kan er een follow-up gesprek worden ingepland.

Afhankelijk van de doelen en wensen bestaat het traject uit:

- 8 gesprekken van 1 uur
- 4 gesprekken van 2 uur
- een andere tijdsindeling die voor jouw medewerker passend is

Welke doelen kunnen we samen met jouw medewerker bereiken?

Afhankelijk van de medewerker en zijn of haar doelstellingen zetten we het meest effectieve coachingstraject uit. Een greep uit de mogelijkheden:

Persoonlijk Leiderschap: de medewerker leert leiding te geven aan zichzelf en anderen met alle aspecten die daarbij horen.

Persoonlijke Ontwikkeling: de medewerker gaat samen met de coach aan de slag met vragen over werk, werkinhoud en carrière op langere termijn, vanuit het perspectief van de eigen kwaliteiten, vaardigheden, ervaringen en wensen.

Duurzame Inzetbaarheid: samen met de coach worden belemmerende gedragspatronen opgespoord en wordt er bewustzijn gecreëerd over de eigen functie en de betekenis van gedrag.

Stress & Burn-out Preventie: door middel van maatwerk coaching helpen we gedragspatronen te veranderen en doet de medewerker kennis op die direct kan worden toegepast op het werk en daarbuiten.

De resultaten

Hogere prestaties,
meer werkplezier

Balans van
werk en privé

"Onze manager
haalt het beste uit
zichzelf en zijn
medewerkers"

Een vitalere
organisatie

"Ik kan nu beter
omgaan met
lastige situaties"

Niet harder,
maar effectiever
werken

"Onze
medewerkers
zijn blijer,
en klanten
merken dat"

Over HSK

HSK is een landelijk opererende organisatie voor psychische zorg, gespecialiseerd in het welzijn van werknemers.

Preventie speelt een grote rol in ons werk: voorkomen is beter dan genezen. Voordat medewerkers uitvallen, zijn in een eerder stadium vaak al signalen te zien van verminderde mentale veerkracht. Met onze diensten op het gebied van het voorkomen van psychische klachten (HSK Preventie) en persoonlijke ontwikkeling (Mental Coaching) streven we ernaar verzuim te voorkomen of de duur ervan te verkorten.

Verder bieden wij behandelingen op basis van cognitieve gedragstherapie, EMDR en online therapie in de Basis GGZ en Specialistische GGZ.

Locatie van de coaching

Coaching vindt in principe op een van de 50 HSK-vestigingen door het hele land plaats of desgewenst op een locatie naar keuze.

Ben je benieuwd wat HSK voor jouw organisatie kan betekenen? Of wil je een medewerker direct aanmelden voor een coachingstraject?

026 - 368 77 50

coaching@hsk.nl

