



Focus op **veerkracht**

Samen kijken hoe je op een gezonde manier met werkstress omgaat. Zodat je met energie en veerkracht aan het werk blijft.

Focus op veerkracht

Met het traject Focus op veerkracht helpen we jou om stressklachten vroegtijdig aan te pakken en je energie terug te vinden. Stress hoort bij werken en kan zelfs motiverend zijn, maar het wordt belastend als herstel uitblijft. Daarom bieden we preventieve coaching en praktische oplossingen – zoals het aanpassen van taken of het ontwikkelen van nieuw gedrag om gezondheidsklachten of uitval te voorkomen. Zo blijf jij vitaal, veerkrachtig en inzetbaar."

Weten hoe wij dat doen?

Wat is het?

In het traject Focus op veerkracht kijken we samen welke taken jou energie geven en of kleine aanpassingen nodig zijn om je werk beter aan te laten sluiten bij jouw talenten en wensen. Zo ontstaat ruimte om met meer plezier te werken.

Ligt jouw stress vooral in het omgaan met lastige situaties? Dan coachen we je met praktische tips om effectief gedrag aan te leren, meer inzicht in jezelf te krijgen en je veerkracht te versterken.

Hoe werkt het?

› Adviesgesprekken

Samen met je loopbaanadviseur vind je tijdens vijf gesprekken antwoord op vragen als: "Wat zijn energiegevers en energievreters in mijn werk?", "Waardoor worden mijn stressklachten veroorzaakt?", "Hoe kan ik mijn takenpakket aanpassen om in balans te komen, en hoe pak ik dat aan?" of "Is het beter om een functie te zoeken die beter bij me past?".

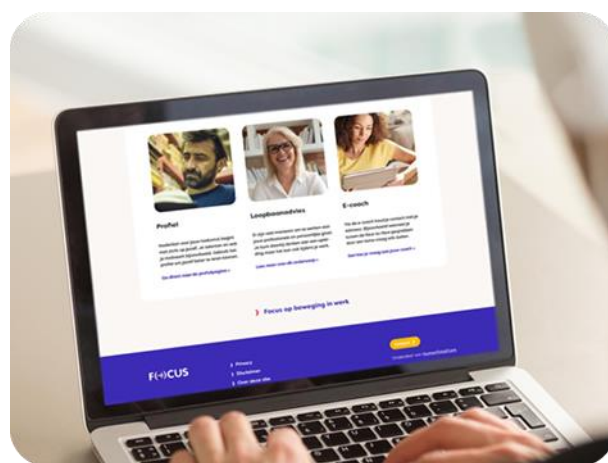
› Loopbaanportaal

Tijdens en tot drie maanden na het traject heb je toegang tot het Focus loopbaanportaal. In deze digitale leeromgeving maak je oefeningen en wetenschappelijk onderbouwde vragenlijsten. Die geven inzicht in je talenten, motivatie en wat werk voor jou betekent. Ook vind je er inspirerende filmpjes, boekentips en

informatie over mentale en fysieke vitaliteit. En heb je aanvullende vragen? Dan stel je ze eenvoudig via het loopbaanportaal.

› Actieplan

Met je loopbaanadviseur leg je de resultaten van het traject vast in een plan. Dit laat duidelijk zien wat jouw belangrijkste energiegevers en sterke punten zijn, én welke actiepunten helpen om met plezier aan het werk te blijven. Gebruik het als praktisch hulpmiddel om samen met je leidinggevende of HR-adviseur de resultaten van het traject te bespreken en afspraken te maken.



Waarom gaat dit traject mij helpen?

We begeleiden je om jouw doel te bereiken, met aandacht op wie jij bent en wat je zelf kunt doen. In gesprekken met je loopbaanadviseur én via inspiratie en oefeningen in het loopbaanportaal ga je direct aan de slag. Stap voor stap werk je toe naar jouw stip op de horizon: met meer balans, minder stress en plezier in je werk.



Wat is het resultaat?

Na dit loopbaanadviestraject heb je:

- › inzicht welke taken het beste bij jou passen en hoe deze naar je toe te trekken
- › inzicht welke taken energie kosten en hoe je die kan aanpassen
- › praktische handvatten om effectief met stress om te gaan
- › tools om je veerkracht te vergroten
- › zelfvertrouwen om de volgende stappen te zetten

Wat kost het?

Dit traject kost € 925,- exclusief btw.

Hoelang duurt het?

Dit traject duurt tien weken.

Leveringsvoorwaarden

1. Je stemt met je loopbaanadviseur af of gesprekken face-to-face of online via Microsoft Teams plaatsvinden;
2. Het genoemde tarief is geldig van 1 januari 2026 tot en met 31 december 2026;
3. Facturatie bij aanvang van het traject;
4. De betalingstermijn is 30 dagen na factuurdatum;
5. Op deze offerte zijn de [Algemene Voorwaarden](#) van Focus, gedeponeerd bij de Kamer van Koophandel onder nummer 27170444, van toepassing.
6. Een afspraak kun je tot twee werkdagen vooraf annuleren. Bij te late afmelding of niet verschijnen kan Focus de kosten in rekening brengen.

Vertrouwelijkheid

Wij verwerken bedrijfs- en persoonsgegevens volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming. Meer informatie vind je in ons [Privacyreglement](#).