



Focus op **veerkracht**

“Medewerkers helpen om op een gezonde manier met werkstress om te gaan, zodat zij met energie, veerkracht en vertrouwen aan het werk zijn én blijven.”

Focus op veerkracht

Focus op veerkracht helpt medewerkers om stressklachten vroegtijdig aan te pakken en hun energie terug te vinden. Stress is normaal gesproken een gezonde prikkel om te presteren, maar kan belastend worden wanneer herstel uitblijft. Met preventieve coaching en praktische oplossingen – zoals het aanpassen van taken of het ontwikkelen van nieuw gedrag – zorgen we ervoor dat stress niet leidt tot gezondheidsklachten of uitval. Zo blijven medewerkers vitaal en inzetbaar, en is de continuïteit van de organisatie zeker gesteld.

Weten hoe wij dat doen?

Wat is het?

Tijdens het traject Focus op veerkracht onderzoeken we welke taken energie geven en of het nodig is om het werk door kleine aanpassingen beter aan te laten sluiten bij de talenten en wensen van de medewerker. Zo wordt ruimte gecreëerd om met meer plezier te werken.

Ligt de stress vooral in het omgaan met lastige situaties op het werk? Dan krijgt het traject meer een coachend karakter. We geven praktische tips om effectief gedrag aan te leren waardoor de medewerker beter inzicht krijgt in zichzelf en zijn veerkracht versterkt.

Hoe werkt het?

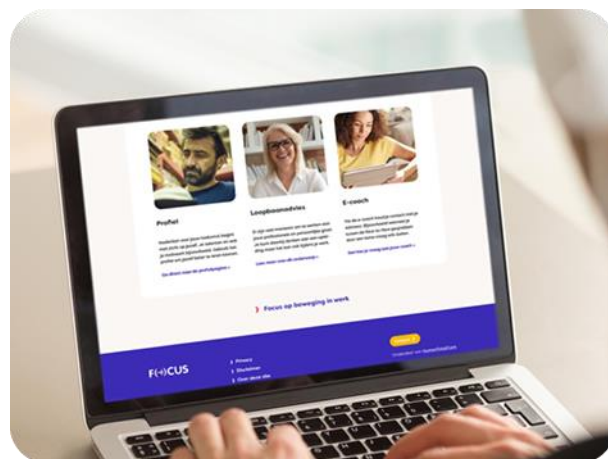
› Adviesgesprekken

Samen met een ervaren loopbaanadviseur geeft de medewerker in 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 heeft de medewerker toegang tot het Focus loopbaanportaal. Via wetenschappelijk onderbouwde en gevalideerde vragenlijsten ontdekt de medewerker talenten, motivatie en

wat werk voor hem of haar betekent. Ook vind je er opdrachten, inspirerende filmpjes en informatie over mentale en fysieke vitaliteit. In deze digitale leeromgeving wordt het traject doorlopen met de bijbehorende modules. En de medewerker kan er te allen tijde vragen stellen aan de adviseur.



› Actieplan

De resultaten van het traject worden vastgelegd in een actieplan. Hierin zijn de belangrijkste energiegevers en sterke punten van de medewerker benoemd en wat er nodig is om met plezier aan het werk te blijven. Het actieplan is voor de medewerker een handig hulpmiddel om de resultaten van het traject te bespreken met leidinggevende of HR-adviseur.

Waarom gaat dit traject mijn medewerker helpen?

We begeleiden de medewerker om het persoonlijke doel te bereiken. Daarbij leggen we de nadruk op het stimuleren van eigen regie door de medewerker.



Wat is het resultaat?

Na dit loopbaanadviestraject heeft de medewerker:

- › inzicht in welke taken het best passend zijn en hoe deze naar zich toe te trekken
- › handvatten om effectief om te gaan met stress
- › inzicht hoe de persoonlijke veerkracht te vergroten
- › vertrouwen om vervolgstappen te zetten

Wat kost het?

Dit traject kost € 925,- exclusief btw.

Hoelang duurt het?

Dit traject duurt tien weken.

Leveringsvoorwaarden

1. Loopbaanadviseur en medewerker stemmen onderling 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](#).