

Vrouwen hebben andere stressgerelateerde loopbaanvragen dan mannen

Stress door werk ontstaat vaak geleidelijk. Zeker als je veel ballen tegelijk in de lucht houdt. Herken je jezelf in één van deze vragen? We helpen je om weer grip te krijgen, keuzes te maken en met meer energie je werk voort te zetten.



“Er wordt veel van mij gevraagd in mijn werk. Dat kost mij structureel veel energie en leidt tot stressklachten. Hoe kan ik mijn werk **beter volhouden?**”



We helpen je inzicht te krijgen in **wat energie geeft en wat energie kost**. Zo leer je je **grenzen herkennen en bewaken**, zodat je je werk beter volhoudt.



“Mijn inkomen en financiële situatie geven mij stress en beperken mijn keuzes in werk. Hoe kan ik hier **meer grip** op krijgen?”



We helpen je je **mogelijkheden in kaart** te brengen en te verkennen wat wél kan. Zo krijg je meer grip en kun je **bewuste keuzes maken**.



“De **combinatie van werk en zorgtaken** geeft mij veel druk en stress. Hoe krijg ik hier meer balans in?”



We helpen je inzicht te krijgen in de balans tussen werk en privé. Je leert **keuzes maken en grenzen stellen**, zodat er meer rust ontstaat.



“Ik heb het gevoel dat ik mezelf **extra moet bewijzen** en minder kansen krijg. Dat geeft mij stress. Hoe kan ik hiermee omgaan?”



We helpen je **zichtbaar maken waar je goed in bent** en hoe je dat sterker neerzet. Zo sta je steviger in je rol en benut je kansen beter.



“Ik doe veel werk dat weinig oplevert voor mijn ontwikkeling (**non promotable tasks**), en vind het lastig om nee te zeggen. Hoe kan ik hier beter mee omgaan?”



We helpen je scherp te krijgen wat belangrijk is in jouw werk. Zo kun je gerichter kiezen, vaker nee zeggen en **ruimte maken voor je ontwikkeling**.



Van signaal naar oplossing

Herken je één of meer van deze signalen bij je medewerker?
Met gerichte loopbaanbegeleiding voorkom je uitval en versterk je regie.

Signaal	Traject	Resultaat
 Stressklachten en hoge werkdruk	Focus op veerkracht	› Minder verzuim en lagere kosten › Behoud van kwaliteit en continuïteit › Inzicht in energie en grenzen
 Disbalans tussen werk en privé	Loopbaancoaching	› Voorkomen van langdurige uitval › Sneller herstel van motivatie › Duurzaam inzetbare medewerkers
 Medewerkers die zich willen ontwikkelen	Focus op talent	› Beter benut talent › Sterkere functiematch › Minder uitval en uitstroom
 Bij vastlopen in ontwikkeling of grenzen stellen	Focus op personal branding	› Meer eigen regie › Inzicht in talent en drijfveren › Sterke positionering in de organisatie
 Bij twijfel over werk en/of financiële stress	Focus op loopbaankeuze	› Inzicht in ontwikkelmogelijkheden › Stimulans voor interne mobiliteit › Talent beter benut

Herkenbaar? Wacht niet tot klachten leiden tot uitval.
Wij helpen je om medewerkers duurzaam inzetbaar te houden – praktisch, persoonlijk en resultaatgericht.