



# begeleiding bij re-integratie



## Inhoud

Als je toe bent aan re-integratie en je wilt daarbij je sensitiviteit betrekken, dan ben je welkom bij HSP coaching. De specialist met jarenlange begeleidingservaring op gebied van (hoog)sensitiviteit en werk.

Vanuit sensitiviteit is het eerst en vooral nodig om jezelf ruimte te gunnen en de draai te maken "van buitenstebinnen naar binnenstebuiten". Om weer energie en grip te ervaren. En om aansluitend vanuit eigen kracht op een andere wijze met jezelf en het werk om te gaan. Of een nieuwe richting in te slaan die beter bij je past. Dat biedt HSP coaching. Een persoonlijke maatwerk-aanpak, resulterend in duurzame re-integratie in werk.

Thema's die aan de orde kunnen komen in een begeleidingstraject:

1. de resterende behoefte aan herstel en de wijze waarop je dat bereikt: hoe zorg ik voor mijzelf?
2. de manier waarop je met jezelf omgaat: hoe heb ik minder last van mijn sensitiviteit?
3. de manier waarop je met je werk en de werkomgeving omgaat: hoe functioneer ik beter?
4. de toekomstige werkrichting die je inslaat: wat voor werk past bij mij?
5. omgaan met afscheid en gevoelens van verlies die kunnen spelen bij ziekte, ontslag, verandering.

Een traject hoeft niet al deze thema's te omvatten. De omvang en samenstelling hangen af van de fase waarin je zit (zoals de duur van de ziekmelding) of van begeleiding die eerder al is ingezet. Ook kan de inhoud juist uitgebreid worden omdat er aanvullende zaken spelen, zoals bepaalde privéomstandigheden.

De begeleiding wordt dus helemaal afgestemd op je eigen situatie. Je richt je precies op die zaken die voor jou van belang zijn.

## Werkwijze

Vanuit een heldere intake komen we samen tot een aanpak waarbij je zelf, met al je gevoeligheden, centraal staat en waar alle betrokkenen graag voor willen gaan. We sluiten daarbij aan op je energie en je vermogen om je te verbinden met de dingen die goed voor je zijn. Bij een compleet re-integratietraject (bijvoorbeeld "re-integratie tweede spoor") stellen we een uitgebreid plan op waarin inhoud, proces, fasering en doelen duidelijk staan beschreven. Kortere trajecten zijn gebaseerd op een bondige offerte.

De werkwijze is toekomstgedreven, resultaatgericht en concreet. Je verbindt je met de energie waar je naartoe wilt in plaats van de energie waar je van weg wilt. Tijdens de bijeenkomsten breng je grondig je eigen situatie en verlangens in kaart. Je krijgt een dieper inzicht in je kernvraag en stelt een duidelijke ontwikkelrichting vast. Je verzamelt concrete handvatten en vertaalt die naar bijpassende actiepunten. Je leert beter te zorgen voor jezelf en andere manieren te vinden om met de grote en kleine dingen uit je werk en je privéleven om te gaan. Aansluitend reflecteer je op de vorderingen die je maakt.

De werkwijze is te typeren als intensief en activerend, waarbij tegelijkertijd rekening wordt gehouden met de actuele draagkracht en herstelbehoefte die je ervaart.

Je ontwikkelt weer grip, vertrouwen, stevigheid, een krachtige basis. Jij bent de baas over het re-integratieproces en niet andersom. Je kunt uit de ruime ervaring putten van de jarenlange specialisatie van het bureau. Die ervaring is onder andere opgebouwd met werkgeverstrajecten "eerste spoor" en "tweede spoor".

## Doel

Doel is een succesvolle en duurzame re-integratie in werk (bij een volledig traject) of het leveren van een substantiële bijdrage daaraan (bij een specifiek deeltraject). Je realiseert daadwerkelijk een merkbare verandering. Je komt in beweging. Je maakt echt de ontwikkeling "van buitenstebinnen naar binnenstebuiten". Indien van toepassing creëer en bewandel je een nieuw werkspoor.

Daarbij is de wijze van begeleiding door "sensitiviteitscoach" Luc de Boer direct merkbaar en veelal prettig voelbaar. Een gevoelsmens en ook een rationele econoom. Door velen omschreven als niet-zweverig, helder en professioneel.

## Trajectgegevens

- re-integratietrajecten bij *HSP coaching* zijn speciaal ontwikkeld voor werknemers die hun sensitiviteit centraal willen stellen bij re-integratie, persoonlijke ontwikkeling en loopbaanoriëntatie;
- de omvang is afhankelijk van beoogd doel, bijvoorbeeld "traject 6 bijeenkomsten" (incl. offerte en voortgangscontact, ongeveer 5 maanden), "traject 9 bijeenkomsten" (incl. offerte en voortgangscontact, ongeveer 7 maanden), complete re-integratie, al dan niet tweede spoor (incl. uitgebreid re-integratieplan, 14 bijeenkomsten, uitgebreid voortgangscontact, 9-12 maanden). Bij een compleet re-integratietraject worden het aantal bijeenkomsten, de vorm en tijdsduur in overleg vastgesteld. Aantal bijeenkomsten gebaseerd op sessies van anderhalf uur;
- begeleider: drs L.F. de Boer, geaccrediteerd Senior Practitioner coach bij de NOBCO;
- locatie: Luc de Boer consulting & coaching, Von Liebigweg 39 te Amsterdam (bij Amstelstation);
- tarieven 2019: traject 6 bijeenk. € 1.485,00, traject 9 bijeenk. € 2.040,00, compleet re-integratie traject (ook "tweede spoor") richtprijs € 3.960,00. Bedragen zijn exclusief BTW;
- aanmelden: boek online een kennismakingsgesprek via [www.hspcoaching.nl](http://www.hspcoaching.nl).  
Je kunt ook bellen 020-6209213, of mailen naar [info@hspcoaching.nl](mailto:info@hspcoaching.nl).

## HSP coaching

HSP coaching biedt sinds 2006 uitsluitend begeleiding aan op gebied van (hoog)sensitiviteit en werk. Inmiddels zijn vele honderden mensen uit heel Nederland begeleid om minder last en meer plezier te ervaren op het werk. De aanpak is praktisch, persoonlijk, respectvol. Cliënten waarderen het vooral dat ze daadwerkelijk veranderingen hebben doorgevoerd met positieve resultaten.

Meer informatie: [www.hspcoaching.nl](http://www.hspcoaching.nl).



Luc de Boer consulting & coaching  
Von Liebigweg 39  
1097 RL Amsterdam  
020-6209213 06-20386534  
KvK Amsterdam 33244154  
[www.hspcoaching.nl](http://www.hspcoaching.nl)



sinds 2006 specialist in begeleiding van HSP en werk, onder de naam HSP coaching aangesloten bij de Nederlandse Orde van Beroepscoaches geaccrediteerd als Senior Practitioner bij de European Mentoring & Coaching Council



HSP coaching: werkgerelateerde begeleiding voor sensitieve mensen  
coaching | cursus | loopbaan | re-integratie | outplacement