



# persoonlijke ontwikkeling door outplacement

*bijvoorbeeld met een budget uit een vaststellingsovereenkomst*



## Inhoud

Ben je in de situatie gekomen dat je arbeidscontract wordt ontbonden, dan kan outplacementbegeleiding worden ingezet. Je kunt daarvoor bijvoorbeeld budgetafspraken gemaakt hebben in een vaststellingsovereenkomst (VSO). Of de werkgever wil de begeleiding inzetten om de overstap te faciliteren. Vaak ben je dan in roerige, onzekere en soms onvriendelijke omstandigheden beland. Dan is het fijn om je begrepen en gesteund te voelen, ook vanuit je hooggevoeligheid.

Wil je je sensitiviteit betrekken in deze overgangsfase en bij het onderzoeken en realiseren van een nieuwe werkring, dan ben je welkom bij *HSP coaching*. De specialist met jarenlange begelevingservaring op gebied van hoogsensitiviteit 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 zelfverbinding een nieuwe, passende richting te onderzoeken en te realiseren.

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

1. de manier waarop je met jezelf omgaat: hoe zorg ik voor mezelf en heb ik minder last van mijn sensitiviteit?
2. de manier waarop je met je werk en de werkomgeving omgaat: hoe functioneer ik beter?
3. de toekomstige werkriching die je inslaat: wat voor werk past bij mij?
4. het realiseren van nieuw werk: arbeidsmarktactiviteiten of het ontwikkelen van zelfstandig ondernemerschap.
5. omgaan met afscheid en gevoelens van verlies die kunnen spelen bij de overgang naar ander werk.

Een traject hoeft niet al deze thema's te omvatten, of kan uitgebreid worden met aanvullende zaken. De omvang en samenstelling hangen dus af van je persoonlijke situatie, wensen en budget. De begeleiding wordt helemaal afgestemd op wat voor jou van belang is.

## 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 sensitieve vermogens. Afhankelijk van omvang en wensen maken we een plan waarin inhoud, proces en doelen duidelijk staan beschreven. Kortere trajecten zijn gebaseerd op een bondige offerte.

De werkwijze is toekomstgedreven en gericht op duurzaam resultaat. Zelfverbindend (de antwoorden komen van binnenuit) en activerend. 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 jezelf en je werkriching in kaart. Daarbij zetten we oefeningen en interventies in die goed aansluiten bij je sensitiviteit. Je verzamelt concrete handvatten en vertaalt die naar bijpassende actiepunten.

De realisatie van je werkriching heb je in eigen hand, waarbij je wordt ondersteund om je actief op de arbeidsmarkt te begeven. Voor de duidelijkheid: *HSP coaching* is geen uitzend- of arbeidsbureau en ook geen jobhunter. De meeste cliënten realiseren zelf de plaatsing of hun opstart. Soms wordt er bij het concretiseren van de nieuwe werkriching ondersteuning ingeschakeld die op dat moment gewenst blijkt (dit is niet inclusief).

## Doel

Doel is een succesvolle en duurzame ontdekking en realisering van een werk buiten de bestaande werkomgeving. Of het leveren van een substantiële bijdrage daaraan (als de plaatsing nog niet is gelukt of als je een beperkter traject volgt). Je ervaart daadwerkelijk een merkbare verandering. Je maakt de ontwikkeling "van buitenstebinnen naar binnenstebuiten". Je creëert, bewandelt en realiseert je nieuwe 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

- outplacementtrajecten bij *HSP coaching* zijn speciaal ontwikkeld voor werknemers die hun sensitiviteit centraal willen stellen bij het ontdekken en realiseren van een passende werkrichting;
- de inhoud van het traject is aangepast aan financiering vanuit een vaststellingsovereenkomst, zodat het wél voldoet aan de voorwaarden maar je niet betaalt voor overbodige onderdelen;
- de inhoud is maatwerk en wordt afgestemd op je eigen wensen en behoeften. De omvang varieert en kan worden aangepast aan het beschikbare budget.
- Tariefvoorbeelden (bedragen zijn exclusief BTW, beperktere of uitgebreidere trajecten zijn mogelijk):  
8 bijeenkomsten over een periode van 6-9 maanden, incl. voortgangscontact: € 1.890,00.  
11 bijeenkomsten over een periode van 7-10 maanden, incl. voortgangscontact: € 2.550,00.
- 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);
- 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 en/of een nieuwe werkrichting te vinden. De aanpak is praktisch, persoonlijk, respectvol. Cliënten waarderen het vooral dat ze daadwerkelijk verandering ervaren met positieve effecten.

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