

Productsheet

Individuele coaching: 123 Op koers

Contractant:	Cenzo B.V.
Leverancier:	Cenzo-partner 'Open en Eerlijk Coaching'
Naam product:	123 Op koers
Categorie:	Blended individuele coaching
Doel:	<ul style="list-style-type: none">• Inzicht en bewustwording van eigen gedrag, gedachtepatronen en overtuigingen die beperkend werken in de huidige praktijksituatie.• Meer balans tussen de ratio en gevoel creëren.• Bewust ander gedrag vertonen.• Verminderen van belemmerende overtuigingen.• Leren omgaan met werkdruk, stress en spanning.• Leer de regie in eigen handen te nemen.• Leer waar je invloed ligt en deze optimaal benutten.
Doelgroep:	Medewerkers die bewust onmacht en stress ervaren in werk/relatie en hierdoor belemmerd worden in hun functioneren. En hier bereid zijn om hun eigen gedrag, gedachtepatronen en overtuigingen te onderzoeken en hier een andere stap in willen maken.
Omschrijving product:	Wij bieden de medewerker persoonlijke coaching op maat. Wij helpen hem/haar een doel te formuleren en hier gedurende de sessies naar toe te werken. Daarbij wordt de medewerker uitgedaagd om op een andere manier naar zijn/haar blokkade(s) te kijken en hier een andere keuze te maken dan voorheen. Zowel de creativiteit, de ratio als het gevoel worden hierbij aangesproken. Hierin helpt de coach de medewerker een breder zelfinzicht te krijgen waardoor er nieuwe mogelijkheden ontstaan. Door het bieden van een kader van zelfonderzoek leert de medewerker zichzelf de juiste vragen te stellen

om zijn/haar doelen te bereiken.

Door coaching ontstaat er een balans tussen ratio en gevoel.

Hierdoor bereikt de medewerker een groter potentieel.

De aanpak is gebaseerd op de principes van het ICF (International Coach Federation), waarmee op basis van gestelde doelen diepgaand onderzoek gedaan wordt naar hoe het thema zich uitspeelt in het dagelijkse leven/werk, wat de blokkades en opties zijn en hoe men concreet een volgende stap kan zetten richting het doel. Tussen de sessies door wordt met huiswerkopdrachten en online ondersteuning gewerkt om inzichten te vergaren en de volgende stappen te oefenen en te demonstreren.

Resultaat:

Medewerker zit beter in zijn vel, heeft handvatten gekregen om te werken aan zijn eigen mentale welbevinden en is in staat beter te functioneren op het werk/thuis. Bewustwording van eigen invloed en signalen van stress. Heeft leren omgaan met de situatie.

- Verkrijgen van bewustwording van en inzicht in persoonlijke gedachtepatronen en gedrag.
- Versterkte verantwoordelijkheid voor eigen gedrag en beleving in plaats van focus op een "oorzaak" buiten jezelf.

Werkvorm:

Blended individuele coaching volgens onderstaand stappenplan:

1. Een intake vragenlijst die helpt om de problematiek en doelstelling in kaart te brengen, welke de medewerker invult voorafgaande aan de eerste coachingssessie;
2. Eerste face-to-face coachingssessie (gemiddeld 75 minuten);
3. Huiswerkopdracht, inclusief online ondersteuning. Dit laatste kan in de vorm van e-mailcontact, telefonisch contact of contact via beeldbellen;
4. Tweede face-to-face coachingssessie (gemiddeld 75 minuten);
5. Huiswerkopdracht, inclusief online ondersteuning. Dit laatste kan in de vorm van e-mailcontact, telefonisch contact of contact via beeldbellen;
6. Derde face-to-face coachingssessie (gemiddeld 75 minuten);
7. Afsluitende huiswerkopdracht om de inzichten van het traject te borgen en een vervolgstap te formuleren.

Uitvoerende:

Een gecertificeerde coach van OEEC.

Duur:

Maximaal 3 sessies van gemiddeld 75 minuten en maximaal 90 minuten online ondersteuning (circa 6 consulten à 15 min.), verspreid over het coachingstraject van meerdere weken.

Prijs:

Na afloop van het traject wordt het afgenomen traject gefactureerd. De kosten bedragen: **€ 850,-** per traject excl. BTW. Indien voorafgaand aan dit traject het product "Intake Mentaal" afgenomen is, vind er een ontdebelling plaats van het reeds betaalde gedeelte van de bemiddelingskosten (€ 28,37 excl. BTW) en bedragen de kosten **€ 821,61** per traject excl. BTW.

Dit tarief is all-in; dus inclusief 3 face-to-face sessies, reiskosten, reistijd, eventuele locatiehuur (indien incompany niet mogelijk/wenselijk is), intake-vragenlijst, online ondersteuning en de bemiddelingskosten. Dit zijn eenmalige aanvullende kosten per traject en omvat ondersteuning door de Projectadministratie (centraal aanspreekpunt), wachtlijstbemiddeling, implementatie van samenwerkingen, online coachingsvragenlijsten, coachingsmaterialen, managementrapportage en cliënttevredenheidsonderzoek.

Annulerings-voorwaarden:

Zie onze Algemene Voorwaarden.

Rendement:

Cenzo en OEEC doen bij elk individueel coachingstraject en bij elke training een voor- en nameting van de mentale vitaliteit. We gebruiken hiervoor de VITA-16 vragenlijst. Dit is een door TNO ontwikkelde, bewezen vragenlijst om de vitaliteit te meten.

Resultaten 2018 voor individuele coaching:

- Stijging algehele vitaliteit (schaal 1-7): 4,1 naar **5,4**
- Stijging dimensie "Energie" (schaal 1-7): 3,6 naar **4,7**
- Stijging dimensie "Motivatie" (schaal 1-7): 4,8 naar **6,0**
- Stijging dimensie "Veerkracht" (schaal 1-7): 4,0 naar **5,5**

Hiermee is wetenschappelijk aangetoond dat onze individuele coaching:

- De vitaliteit verbetert;
- De participatie verbetert (Werkprestatie, taakprestatie, duurzame inzetbaarheid, ervaren werkdruk mantelzorg, vrijwilligerswerk;
- Kosten bespaart: gezien de stijging van de algehele vitaliteit met **1,3** punt vertaalt dit zich in*:
 - **€ 2.196,-** per persoon per jaar reductie in werkgeverskosten als gevolg van met name niet-chronisch verzuim (€ 436,-) en productiviteitsverlies (€ 1665,-).
 - **€ 276,-** per persoon per jaar reductie in zorgkosten (medicijn gebruik, contact specialist/therapeut, ziekenhuisopname).

Op verzoek is de effectrapportage op organisatieniveau opvraagbaar (mits voldoende data i.v.m. privacy).

*Referentie wetenschappelijk artikel:
van Steenbergen E, van Dongen JM, Wendel-Vos GC, Hildebrandt VH, Strijk JE. Insights into the concept of vitality: associations with participation and societal costs. Eur J Public Health. 2016 Apr;26(2):354-9.

Klantevaluaties:

Cenzo en OEEC laten vanaf 2019 door een extern onafhankelijk wetenschappelijk onderzoeksbureau na afloop van elk individueel coachingstraject een cliënttevredenheidsonderzoek uitvoeren. De privacy en onafhankelijkheid zijn hierbij gewaarborgd. Op verzoek is de rapportage op organisatieniveau opvraagbaar (mits voldoende data i.v.m. privacy).

Opmerkingen:

- **Aanmelden?** Vul het [aanmeldformulier](#) in of neem [contact](#) met ons op.
- Wij hebben landelijke dekking.
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/gedragscode
- Onze algemene voorwaarden zijn gedeponeerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/algemene-voorwaarden
- Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website www.cenzo.nl