



## Productsheet

# Mental coaching pakket

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Contractant:          | Cenzo B.V.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Leverancier:          | Cenzo-partner OEEC (Open en Eerlijk Coaching)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Naam product:         | Mental Coaching pakket                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Categorie:            | Individuele mental coaching                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Doel:                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Verbeteren mentale vitaliteit (energie, motivatie, veerkracht);</li><li>• Uitval voorkomen of verzuimduur verkorten;</li><li>• Inzicht en bewustwording van eigen gedrag, gedachtepatronen en overtuigingen die beperkend werken in de huidige praktijk;</li><li>• Verminderen van belemmerende overtuigingen;</li><li>• Gedragsverandering;</li><li>• Vergroten eigenaarschap;</li><li>• Leren omgaan met werkdruk, stress en spanning.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Doelgroep:            | Medewerkers die bewust onmacht en stress ervaren in werk, privé of in relaties 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: | <p>Wij bieden persoonlijke coaching op maat. Onze coaches bereiken hierbij structurele verandering door verder te gaan dan de hulpvraag en zich te richten op onderliggende thema's, kernovertuigingen, denkkaders en patronen. Onze aanpak volgt de richtlijnen van de International Coaching Federation (ICF):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• In samenspraak met de coach stelt de medewerker zijn persoonlijke doelen op;</li><li>• De coach ondersteunt de medewerker in zijn onderzoek naar:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Hoe het thema zich uitspeelt in zijn dagelijkse leven / werk;</li><li>○ Wat zijn blokkades en mogelijke oplossingen zijn;</li><li>○ Hoe hij concreet een volgende stap kan zetten richting het doel.</li></ul></li></ul> |

- Tussen de sessies door wordt met huiswerkopdrachten gewerkt om inzichten te vergaren en volgende stappen te oefenen.

Met onze aanpak stimuleren wij het eigenaarschap van de medewerker en realiseren we gedragsverandering.

Tijdens het traject wordt de medewerker uitgedaagd om op een andere manier naar de 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 doelen te bereiken.

#### Resultaten:

- Gemiddeld binnen 6 werkdagen een intakegesprek;
- 74% is na afloop vitaler dan de gemiddelde Nederlander;
- **€ 2.412,-** besparing aan werkgeverskosten (minder verzuim, hogere productiviteit) en **€ 303,-** besparing aan zorgkosten per medewerker per jaar;
- Medewerkers waarderen onze dienstverlening met een 8,2.

#### Werkvorm en duur:

##### Individuele Mental coaching

Pakket bestaande uit 5 uren mental coaching.

Individuele Mental coaching kan zowel incompany als op een externe locatie plaatsvinden. Het is aan de cliënt om te bepalen of de coaching plaats vindt incompany of op een externe locatie. Onze coaches regelen een locatie maximaal op 30 minuten reisafstand van de cliënt.

##### Extra optie: Driegesprek

Ondersteunend gesprek met de coach, medewerker en leidinggevende om te komen tot effectieve communicatie en goede afspraken ten aanzien van de trajectdoelstelling, het functioneren en/of de inzetbaarheid van de medewerker. Één gesprek, op een in samenspraak met betrokkenen toegewezen locatie.

#### Uitvoerende:

Een gecertificeerde coach van OEEC.

#### Standaardtarieven:

Pakketprijs: **€ 980,-** excl. 21% BTW.

(als vervolg op de Intake Mentaal: € 922,50 excl. 21% BTW\_

Extra optie: Driegesprek à **€ 228,-** excl. 21% BTW.

De tarieven zijn all-in; dus inclusief reiskosten en reistijd.

#### Annulerings-voorwaarden:

Zie onze Algemene Voorwaarden.

## Rendement:

Uw investering verdient zichzelf meer dan terug:  
gemiddeld **€ 2.412,-** per medewerker per jaar.

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

Resultaten 2018/2019 voor onze individuele coaching:

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

Op basis van deze scores is aangetoond dat onze individuele coaching:

- De ervaren energie, motivatie, veerkracht en algehele vitaliteit verbetert;
- De participatie verbetert (Werkprestatie, taakprestatie, duurzame inzetbaarheid, ervaren werkdruk);
- Kosten bespaart: gezien de stijging van de algehele vitaliteit met 1,4 punt vertaalt dit zich in\*:
  - **€ 2.412,-** per persoon per jaar minder werkgeverskosten door o.a. minder verzuim (€ 479,-) en productiviteitswinst (€ 1829,-).
  - **€ 303,-** per persoon per jaar minder 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.

## 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](http://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](http://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](http://www.cenzo.nl)