

PROJOB

Projob is een arbeidsmarktspecialist en opgericht in 1995. Wij staan voor een 'House of Careers'. Een veilig huis, waar mensen vertrouwelijk over werk, vitaliteit, ontwikkeling en ambities kunnen praten. Iedereen die werk zoekt, zich wil versterken en/of ontwikkelen, is bij ons welkom.

Projob dienstverlening:

- > Werving en Selectie: tijdelijk en vast personeel
- > **Coaching en Training:** Ontwikkeling medewerkers, teams en organisaties
- > Onboarding: Advisering van internationale organisaties bij toetreding op de Nederlandse (arbeids)markt
- > Homeostase: Expertisecentrum met vitaliteitstrajecten, specifiek voor de werkende vrouw in de levensfase van de overgang. Subsidie via Instituut GAK mogelijk.



Met de afdeling Coaching & Training ondersteunen en versterken wij teams, individuele medewerkers en organisaties in vitaliteit en duurzame inzetbaarheid, en we zijn gespecialiseerd in het begeleiden van veranderprocessen en ontwikkelprogramma's.

Onze begeleiding is altijd maatwerk en wordt aangepast aan de specifieke vraag en situatie van zowel medewerkers als de organisatie.

Wij werken vanuit 3 pijlers:

- ✓ Vitaliteit/
Duurzame
inzetbaarheid
- ✓ Loopbaan
- ✓ Ontwikkeling



PROJOB

Coaching & Training

VITAAL WERKEN & DE OVERGANG



Thema's

- ✓ Kennis vergroten en bewustwording versterken m.b.t. overgang, symptomen en leefstijl
- ✓ Impact op functioneren van overgangsklachten in deze levensfase
- ✓ Het thema "overgang" makkelijker en meer bespreekbaar maken (taboe doorbreken)
- ✓ Houvast in de gespreksvoering creëren
- ✓ Aanstekelijk werkgeverschap (groep vrouwen duurzaam inzetbaar houden)
- ✓ Het onderwerp "overgang" implementeren in bestaande vitaliteitsprogramma's

Doelgroepen

- ✓ Directie, bestuurders, MT
- ✓ Leidinggevenden, HR-professionals, Arbeidsdeskundigen en casemanagers
- ✓ Medewerkers

Onderdelen van het programma

- Pitch
- Masterclass en Rondetafelgesprek
- Themabijeenkomsten
- Speedcoaching
- Eindevaluatie



ALETTE MULDER
ADVISEUR VITALITEIT/ COACH & TRAINER, HORMOON- EN VOEDINGSDESKUNDIGE

MARIEKE VERHAGEN
COACH, CONFLICTCOUNSELOR, TEAMBEGELEIDER, TRAINER EN GESPREKSLEIDER

Coaching & Training



Pitch

- ✓ Doelgroep: Directie, bestuurders, MT
- ✓ Duur: 1 uur op locatie
- ✓ Deelnemers: directie, geen maximum



Onderwerpen

- Het thema zien vanuit economisch, sociaal en maatschappelijk perspectief
- Inhoud van de masterclasses en de themabijeenkomsten
- Planning
- Vragen



Masterclass en Rondetafelgesprek

- ✓ Doelgroep: Leidinggevenden, HR-professionals, Arbo-deskundigen en casemanagers
- ✓ Duur: 2,5 uur op locatie
- ✓ Deelnemers: minimaal 6 en maximaal 20 personen

Onderwerpen masterclass

Herkennen - Erkennen - Verkennen

- Basiskennis hormonale werking tijdens de overgang en invloed van leefstijl
- Verschil overgangs- burn-out- en depressie
- Invloed van leefstijl, voeding en stressfactoren in deze levensfase
- Taboe en onwetendheid

Onderwerpen rondetafelgesprek

Signalering - Gespreksvoering - Inhoud & Vorm

- Wat kom je tegen in jouw team/organisatie?
- Hoe ga je het gesprek aan over dit thema?
- Hoe houden we deze groep medewerkers inzetbaar en gemotiveerd?
- Regelruimte vs. persoonlijk behoeftes





Themabijeenkomsten

- ✓ Doelgroep: **Medewerkers**
- ✓ Duur: 1 uur online
- ✓ Deelnemers: geen maximum

Kick-off

Aftrap, kennismaking met het onderwerpen. Bespreken programma & verwachtingen

Thema 1: Hormoonwerking tijdens de overgang

Informatie over functie hormonen en de gevolgen van verstoring in de hormoonbalans

Thema 2: Invloed van leefstijl, voeding en stressreductie

Informatie over samenhang tussen alle factoren van invloed in een bepaalde levensfase

Thema 3: Reflectie op stressfactoren in werk en privé

Bewustwording door reflectie op eigen gewoonten, gedrag, mindset en emoties die invloed zijn op stress

Thema 4: Hoe en met wie hierover in gesprek?

Informatie over communicatie in- en buiten de werkcontext: gesprekspartners, voorbereiding en effect



Speedcoaching/borging

- ✓ Doelgroep: Medewerkers
- ✓ Deelnemers: geen maximum



Mogelijke onderwerpen

- Vragen over leefstijl, beweging, voeding en/of hormonale disbalans
- Hoe kan ik mijn situatie het beste het gesprek aangaan met collega/leidinggevende, partner, familielid?
- Hoe regel ik mijn thuismanagement in combinatie met mijn werk?
- Waar krijg ik stress van en hoe kan ik hier anders mee omgaan?
- Wat kan ik doen om beter te ontspannen?
- Hoe kan ik mijzelf versterken in mijn rol?
- Welke ontwikkelwensen heb ik en hoe geef ik deze vorm?

Eindevaluatie

Na afronding van het programma wordt een moment gepland om de voortgang en het behaalde resultaat te bespreken.

