



VOORBEELD BEGELEIDING ZELFSTANDIG ONDERNEMER 'GUINEA' (fictieve naam)

Algemene gegevens:

Adres :
Postcode :
Woonplaats :
Geboortedatum :
Telefoon :
E-mail :
Totale kosten traject :
Opdrachtgever : Heer Guinea
Uitvoerder traject : Stichting Burnout – Consulente abc

1. Aanleiding

De Heer Guinea heeft de laatste 10 jaar samen met een vennoot een zelfstandige zaak in zonneweringen. Daarbij heeft hij de voorbije jaren telkens werkweken van gem. 70u/week gehad. Een aantal malafide praktijken van werknemers hebben er voor gezord dat hij drie crisisjaren heeft meegemaakt met veel financiële problemen die ook invloed hadden op de privé-situatie. De samenwerking met de vennoot verloopt heel moeilijk en zal wellicht moeten stopgezet worden. Ook dit zorgt voor de nodige druk.

De Heer Guinea heeft verschillende lichamelijke klachten waarmee hij ook naar de huisarts is gestapt. Deze heeft medicatie voorgeschreven. Vanuit feedback van zijn omgeving heeft de heer Guinea deze klachten allemaal ernstig genomen en de stap gezet om hulp te zoeken.

Door dit alles is cliënt behoorlijk uitgeput en piekert veel over de vraag hoe verder.

Een oriënterend gesprek met consulente abc, consulent bij stichting burnout, heeft plaatsgevonden op 2 maart 2016. Daaruit is onderstaand voorstel tot individueel coachprogramma opgesteld.

Coachprogramma

Onderstaand treft u een overzicht aan met informatie over de verschillende modules waaruit het coachprogramma is opgebouwd. Elke module wordt op maat ingevuld. Dit betekent dat de consultant in overleg met de heer Guinea al naar gelang de behoefte en noodzaak de

inzet van hulpmiddelen en de werkwijze en opbouw van het traject bepalen en bijsturen waar nodig.

Het traject bestaat uit een drietal fases en een aanloop:

Aanloopfase : Intake gesprekken en trajectplan

1^e fase : leren bijkomen

2^e fase : inzicht verwerven

3^e fase: veranderen voor de toekomst

Fase 1 Leren Bijkomen

Sessie 1: De uitputting. Er wordt met u diepgaand geïnventariseerd wat stressgevend situaties en factoren zijn. Die worden vastgelegd. Eveneens wordt nagegaan welke factoren in uw leven u nog energie geven, en welke u vroeger energie gaven. De probleemgebieden (qua energielekage) worden met u op een rij gezet. Er worden prioriteiten gesteld m.b.t. tot diverse zaken Ook word je gevraagd je verhaal op te schrijven wat tot de uitputting en huidige situatie heeft geleid. Er wordt diepgaand geïnventariseerd wat en hoe kan worden verminderd qua spanningsbronnen.

Sessie 2: Stabilisatie. Werk stress kan overvloeien in privé en vice versa; hetzelfde geldt voor de vrije tijd. Deze invloeden worden op een rij gezet. De energiegevers worden benadrukt en tussentijds wordt nagegaan hoe u tot een goede, energiegevend weekplanning kunt komen. Ontspanning wordt geïntroduceerd.

Fase 2: Inzicht verwerven

Sessie 3: Belangentegenstellingen en coping.

Veel van de uitputting hangt ook samen met belangentegenstellingen. Met u worden alle belangentegenstellingen in uw leven nagegaan – ook de tegenstellingen tussen u en uw omgeving . Ook wordt nagegaan wat of wie de 'steunverleners' in uw leven zijn en wie de 'vermoeders'.

Coping is 'omgaan met'. Er wordt nagegaan wat uw copingstijl is in allerlei situaties. En hoe u eventueel anders met dingen om kunt gaan. Andere copingstijlen worden geoefend met rollenspelen, en huiswerk om een en ander uit te proberen.

Sessie 4: Behoeftenanalyse

Het leven en de relaties die u hebt worden voor een groot deel gedreven door behoeften die vervuld moeten worden. We brengen in kaart welke behoeften dit zijn, waar ze vandaan komen , en met welke de strategie hiermee wordt omgegaan. We kijken ook wat er gebeurt als deze niet vervuld worden.

Sessie 5: Inzicht in processen en patronen

We gaan na welke processen en patronen spelen in de relatie en analyseren deze in detail. We gaan terug naar het begin van de 'verliefdheid': hoe en waarom worden we verliefd. We bekijken waardoor de relatie niet lekker loopt en wat oorzaken zijn van machtsstrijd. We brengen de verschillende reactie patronen en gevolgen in kaart en analyseren de communicatie. We vra-

gen wat we van de partner kunnen leren als spiegel voor de eigen persoonlijke groei. En we dagen uit om een visie te formuleren voor de ideale relatie.

Sessie 6: Loslaten van pijn, verdriet en onmacht

Inzicht en oefenen van het loslaten van angst, zorgen, pijn en verdriet. Loslaten van saboterende gedachten, leven in hier en nu en ervaren wat van belang is als je bij je kracht komt en innerlijke rust ervaart. Ervaren van vreugde, plezier, lichtheid en vrijheid.

Fase 4: veranderen voor de toekomst

Sessie 7. Overtuigingen. Tijdens de sessies, maar tussen sessies door (tijdens het uitvoeren van uw activiteitenplanning) gaan u dingen verrassen en opvallen waardoor uw opvattingen soms veranderen. Wij gaan op een rij zetten welke opvattingen bij u wellicht allemaal zijn veranderd. De veranderde opvattingen kunnen leiden tot verminderd gevoel van uitputting.

Sessie 8: Overzicht veranderingen. Hier worden alle zaken die u hebt ontdekt en wilde veranderen op een rij gezet: Ten eerste veranderingen om uitputting te voorkomen :de energievreters die worden aangepakt, de energiegevers, de belangentegenstellingen, de manier van coping. Ten tweede alle veranderingen die u wilt doorvoeren in uw relatie / om een goede relatie te zijn.

Sessie 9: Coming out/voor veranderingen opkomen. Hier wordt alles bij elkaar opgeteld, worden de belangrijkste doelen opgeschreven evenals de dingen die u, privé en als uw eigen werkgever moet veranderen. U gaat achter uzelf staan en vraagt om de veranderingen die buiten u zelf staan.

Sessie 10: Nazorg

Opzet

- Inzet van ondersteunende opdrachten
- 10 coach gesprekken van 1,5 uur
- Regelmatige contacten met de consultant naast de geplande gesprekken

Doorlooptijd Traject

De doorlooptijd van het traject wordt bepaald door de doorlooptijd per fase. In onderstaand overzicht treft u deze aan.

Doorloop tijden

Aanloof fase : Intake gesprekken en (beslissing) trajectplan	1 maand
1° fase : Leren bijkomen	1-2 maanden
2° fase : Inzicht verwerven	1-2 maanden
3° fase : Veranderen voor de toekomst	1-2 maanden

Begroting van de kosten

Intake (gesprekken, trajectplan, administratie en goedkeuring)	€ 100,-
Leren bijkomen (2 gesprekken van 1,5 uur)	€ 800,-
Inzicht verwerven (4 gesprekken van 1,5 uur)	€ 800,-
Veranderen voor de toekomst (4 gesprekken van 1,5 uur)	€ 600,-

Totale Kosten trajectplan € 2300,-

Bijgevoegde algemene voorwaarden zijn op deze overeenkomst van toepassing.

Facturering: 100% bij aanvang en accordering offerte conform AV, betalingstermijn 21 dagen.

6. Uitvoering

Indien De Heer Guinea als opdrachtgever zich kan vinden in het plan, zal hij dit in tweevoud per post ontvangen. De Heer Guinea tekent de stukken voor akkoord, waarna zij één exemplaar retourneert en één kopie zelf behoudt. De Heer Guinea en consulente abc zullen telefonisch met elkaar contact houden over het in behandeling nemen van plan en de aanvraag.

Met de keuze van consulente abc van Stichting Burnout, heeft de heer Guinea gekozen voor een gerenommeerd instituut op het gebied van het vaststellen van een burn out en de begeleiding hiervan (van zowel cliënt als diens werkgever).

Daarnaast beschikt de Stichting Burnout over up-to-date kennis, mensen en middelen om de uitvoering van het traject van de heer Guinea door consulente abc te ondersteunen.

Akkoord trajectplan

Hierbij verklaar ik akkoord te gaan met de inhoud van dit trajectplan. (Graag 1 getekend exemplaar terugsturen naar Stichting Burnout, afd. finance, Vossenbergh 11, 4847 AT Teteringen Nederland)

Stichting Burnout

Dr. Ir J.P. Blankert MA
(tekenbevoegd vanuit
Stichting Burnout)

Kandidaat en opdrachtgever

De Heer Guinea

d.d.

d.d.

te

te