

Loop je vast op je werk?

Wij helpen je weer grip te krijgen

Misschien merk je dat het niet lekker loopt.

Je hebt minder energie, je hoofd blijft doorgaan en werk kost steeds meer moeite.

Je gaat door. Maar voelt dat het zo niet langer gaat.

Je bent niet de enige.

En je hoeft het niet alleen te doen.

WerkEcht! helpt je om weer rust, overzicht en grip te krijgen, voordat het erger wordt of als het al te ver is gegaan.

Wat gebeurt er als je zo doorgaat?

- Je raakt verder uitgeput
- Je verliest overzicht en energie
- Werk gaat steeds zwaarder voelen
- De kans op uitval wordt groter

Herken je dit?

Je zit veel in je hoofd

Je stelt gesprekken uit

Je past je aan terwijl het niet goed voelt

Je merkt het ook fysiek (spanning, slecht slapen)

Zo ontstaat uitval (en hoe je het voorkomt)



Onze aanpak: zo krijg je weer grip

Hoe je denkt (mentaal)

Hoe je communiceert (naar jezelf en anderen)

Hoe je leeft (leefstijl en energie)

Wat je lichaam aangeeft (spanning, vermoeidheid)

Alles hangt met elkaar samen. Dáár zit de sleutel.

Hoe werkt het

- We starten met een persoonlijk gesprek
- We brengen snel helderheid in jouw situatie
- We maken concrete stappen die bij jou passen
- We begeleiden je richting herstel en grip

En belangrijk:

Wij staan buiten de hiërarchie

Jij kunt vrij praten zonder gevolgen

Wij helpen je ook in het gesprek met je werkgever

Wat levert het je op?

- Meer rust en overzicht
- Duidelijkheid over jouw situatie
- Meer grip op werk en energie
- Concrete stappen vooruit
- Minder kans op uitval

Belangrijk om te weten

Je hoeft dit vaak **niet zelf te betalen**.

Veel werkgevers hebben budget voor coaching, begeleiding of verzuimpreventie.

Plan een vrijblijvend gesprek

Binnen 1 gesprek heb je al duidelijkheid

Contact

WerkEcht! – Kees Niehof

Tel: 06 21 26 49 88

e-mail: kees@werkecht.nl

www.werkecht.nl