

VAN WERKSTRESS NAAR WERKPLEZIER

- vitaal werken | stresspreventie | herstel -



**WERKENERGIE
ANALYSE**

**HERSTEL VAN
VITALITEIT**

**WERKEN MET
PLEZIER**

Hoe houd je de accu opgeladen zodat je elke dag fit en fluitend naar je werk gaat



**Workshops
PREVENTIE**

SPECIALS

**OVER ONS
PRAKTISCH**



WERKENERGIE ANALYSE

loopbaan APK | vitaliteit nulmeting

De **WerkEnergie Analyse** is bedoeld om scherp te krijgen waar precies de schoen wringt bij signalen van stress of overspannenheid, verzuim, verveling, op routine draaien of onvoldoende uit de verf komen. Resultaat is een duidelijke analyse en een concreet plan van aanpak voor verdere acties.



HERSTEL VAN VITALITEIT

uitval voorkomen | herstel na overspannenheid of burnout

Herstel van Vitaliteit is gericht op het stoppen van volledige uitputting, roofofbouw plegen op jezelf en herstellen van vitaliteit en energie. Dit doen we volgens de CSR-methode, een methodische en geïntegreerde aanpak op mentaal, fysiek, emotioneel en gedragsniveau. Resultaat is een medewerker die weer regie neemt over zijn leven en die – stapsgewijs - met plezier en gezond aan het werk gaat. Hij heeft een hernieuwd evenwicht gevonden tussen belasting en belastbaarheid in relatie tot prestaties.



WERKEN MET PLEZIER

weer fit en fluitend aan het werk

Werken met plezier is bedoeld voor medewerkers die de balans willen opmaken over hun werk en loopbaan als gevolg van een stressvolle periode of (herstel na) burnout. Ze ervaren de noodzaak om te onderzoeken wat echt belangrijk voor hen is, waar ze goed in zijn, waar ze beter tot hun recht komen en welke keuzes ze willen maken. Resultaat is een loopbaanprofiel en plan van aanpak met concrete acties.



WORKSHOPS

in het kader van vitaliteit & stress preventie

Aandacht voor vitaliteit & stresspreventie is een must! Want nog niet eerder vallen er zoveel mensen om als gevolg van overspannenheid, stress of burnout. Als een medewerker uitvalt, dreigt uit te vallen of aan het herstellen is na een burnout heeft dit de nodige impact op het werk en de thuissituatie. Het is zaak om als organisatie en leidinggevende bekend te zijn met het herkennen van, voorkomen van en omgaan met overmatige werkdruk bij werknemers.



SPECIALS

creatieve en inspirerende werkvormen

Specials zijn creatieve en inspirerende werkvormen die we inzetten als onderdeel van een individueel traject (Herstel van Vitaliteit en Bezinning op Werk en Loopbaan) of die we organiseren als workshop voor medewerkers en/of leidinggevendenden. Onze specials zijn erop gericht om andere bronnen in jezelf aan te boren en andere invalshoeken te ontdekken die tot verrassende inzichten en keuzes leiden.



INTRODUCTIE

wie zijn we | aanbod | voor wie

WIE ZIJN ESTHER EN RIA?

Wij, Ria Freijisen en Esther von Faber, hebben onze deskundigheid en jarenlange ervaring met **vitaliteit, stresspreventie, stress- en burnoutbegeleiding en loopbaancoaching** gebundeld en zijn een coproductie aangegaan.

Onze samenwerking bestaat al vele jaren, zo hebben we bijvoorbeeld samen verschillende workshops ontwikkeld en uitgevoerd. We zijn een aantal jaar partner geweest bij een landelijk loopbaan- en integratiebureau. Op pagina 8 kun je meer lezen over onze achtergrond.

WAT BIEDEN WE: VAN WERKSTRESS NAAR WERKPLEZIER

Ons **vitaal werken programma** *Van Werkstress naar Werkplezier* is gedegen en gevarieerd van opzet en net even anders dan anders door onze combinatie van binnen (kantoor) en buiten (strand, duinen en bos) en door onze combinatie van gesprekken met inspirerende en resultaatgerichte werkvormen (specials).

Onze werkwijze is concreet, praktisch en down to earth en er is aandacht voor intuïtie en 'inner voice'.

Wij richten ons op vier niveaus: fysiek, mentaal, emotioneel en gedrag.

ONZE KRACHT

Onze kracht is dat we beiden door de wol geverfde professionals zijn en ons vak verstaan. We zijn gewend om te opereren in het dynamische krachtenveld van werkgever en werknemer. We weten hoe met verschillende belangen om te gaan en resultaatgericht te werken, ook al loopt een traject anders. Als de situatie daarom vraagt zijn we flexibel en reiken we alternatieven aan.

VOOR WIE

- Onze opdrachtgevers zijn HR professionals, leidinggevenden, preventiemedewerkers, bedrijfsartsen en arbo diensten die duurzame inzetbaarheid en vitaliteit van hun medewerkers belangrijk vinden. Zij zetten zich in voor preventie en herstel rondom stress en burnout, met als doel een vitale organisatie met vitale medewerkers.
- Onze opdrachtgevers geven de voorkeur aan kleinschaligheid en willen graag werken met senior coaches (werkjaren én levensjaren). Dat betekent korte lijnen, snel kunnen schakelen, geringere kosten door weinig overhead en net even anders te werk gaan.

MEER WETEN? Wij denken met je mee wat het best past bij jullie vraagstuk!

Esther von Faber
Lavendelstraat 54
2034 MJ Haarlem
06 – 143 43 430
www.vonfaberconsult.nl

Ria Freijisen
Chirurgijn 23
1188 DK Amstelveen
06 – 247 33 202
www.talentwerk.nl

burnout & stress
naar nieuwe energie



Meer weten? Neem contact op met Ria: riafreijisen@talentwerk.nl of Esther: esther@vonfaberconsult.nl



ESTHER VON FABER & RIA FREIJSEN

expertise | ervaring | gedreven | net even anders

ESTHER VON FABER

Mijn loopbaan ben ik gestart in de arbeidsre-integratie. Vanwege mijn grote interesse in het begeleiden van mensen ben ik mij gaan specialiseren in loopbaanbegeleiding, vitaliteit-en personal coaching en stress- en burnout-begeleiding in combinatie met wandelcoaching, aandacht voor leefstijl en mindfulness. Als coach en trainer heb ik gewerkt in de zorg- en welzijns-sector, onderwijs, bank- en verzekeringsbranche, overheid. Als docent 'coaching en loopbaanbegeleiding' was ik verbonden aan de HBO opleiding HRM. Sinds 2001 ben ik eigenaar van Von Faber Consult en heb drie samenwerkingspartners.

Voor mijn persoonlijke- en professionele ontwikkeling heb ik deelgenomen aan de 3 jarige Zijnsopleiding (vergelijkbaar met mindfulness) en loopbaanadvies opleiding bij Bureau Hoogendijk. Deze zijn vormend geweest voor mijn levenshouding en visie. Als stress- en burnoutcoach ben ik opgeleid volgens de CSR methode. Daarnaast heb ik mij geschoold in dieptecoaching, voice dialogue, oplossingsgerichte coaching, beeldend werken, systemische opstellingen, natuurcoaching; NLP, biografisch schrijven & coaching, individuele supervisie en wandelcoaching. Ik ben gecertificeerd voor de testen TMA, SHL, PPA en de WerkEnergie analyse.

Ik ben erkend loopbaanprofessional bij de NOLOC en erkend en stress- en burnoutcoach bij de CSR. Tevens ben ik actief lid van twee intervisie groepen op het gebied van loopbaancoaching en stress- en burnoutbegeleiding.

Bert S. | Manager, Automotive sector

De aanpak van Esther is concreet en allesomvattend en spreekt me zo aan omdat het alle elementen bevat.

Doordat ze kan bogen op eigen levenservaring heeft haar begeleiding voor mij veel betekend.

RIA FREIJSEN

Ruim 25 jaar heb ik ervaring in het coachen van mensen, zowel individueel als in teams. Deze ervaring deed ik op in verschillende functies en organisaties, onder andere als leidinggevende van een loopbaancentrum, (loopbaan)coach, trainer en opleidingsadviseur. De laatste jaren heb ik mij gespecialiseerd in personal coaching, stress- en burnoutbegeleiding, loopbaan- en wandelcoaching en teamcoaching. Sinds 2008 ben ik eigenaar van Talentwerk.

Na mijn studies personeelswerk en kunstgeschiedenis volgde ik opleidingen op het gebied van loopbaanbegeleiding, persoonlijke coaching, teamcoaching en leiderschap. Verdieping vond ik in de Transactionele Analyse (TA), Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), systemisch werk, oplossingsgericht coachen, e-coaching en natuurcoaching. Ik ben gecertificeerd voor de testen van SHL, Pearson en Talent Motivatie Analyse (TMA).

Ik ben erkend loopbaanprofessional en mentor bij de NOLOC (beroepsvereniging voor loopbaanprofessionals) en ben lid van twee NOLOC-commissies (Mentoraat en Ontwikkeling & Professionalisering). Gedurende 7 jaar maakte ik deel uit van de redactie van LoopbaanVisie en heb verschillende artikelen geschreven voor het blad. Op dit moment schrijf ik blogs over onderwerpen uit mijn coachpraktijk om kennis en ervaring te delen met vakgenoten en geïnteresseerden.

Bob W. | IOB-architect in de ICT-branche:

Ik was voor de 3^e keer burnout en kwam toen bij Ria terecht. De begeleiding bij mijn 1^e en 2^e burnout heeft mij geleerd om 'met krukken te lopen'. Door de begeleiding van Ria leerde ik 'op eigen benen te lopen'.



Meer weten? Neem contact op met Ria: riafreijesen@talentwerk.nl of Esther: esther@vonfaberconsult.nl