



Individuele leefstijl- en vitaliteitscoaching

Steeds meer medewerkers kampen met leefstijlgerelateerde klachten: gebrek aan energie, stressklachten, (over-)vermoeidheidsklachten & burn-out verschijnselen, slecht slapen, moeite met ontspannen, concentratieverlies, klachten aan het bewegingsapparaat, daling van de productiviteit, overgewicht/obesitas, diabetes, hart- en vaatproblemen, depressiviteit of zitten gewoon niet lekker in hun vel.

Een integraal Leefstijlcoach van MARK coacht en adviseert niet alleen op het fysieke vlak - waar de symptomen vaak als eerste zichtbaar worden – maar coacht vooral ook op mentaal, sociaal-emotioneel en zingevingsvlak en op het gebied van proactiviteit (zelfsturing, eigen regie).

Wij zijn ervan overtuigd dat jouw medewerker - om duurzame en diepgaande resultaten te boeken - niet alleen aan de symptomen moet willen werken, maar juist ook aan de dieperliggende oorzaken van de disbalans. Samen met jouw medewerker gaan we op zoek naar alle puzzelstukjes die ervoor zorgen dat hij zich weer vitaal gaat voelen en zelf weer de regie gaat voeren over zijn eigen vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.

“ Coaching op mentaal, sociaal-emotioneel, zingevingsvlak en proactiviteit.

Resultaat van de coaching

We werken tijdens de coachsessies onder andere aan:

- Het effectiever omgaan met stress en werkdruk.
- Voedings- en beweeggewoontes die het meeste energie opleveren en leiden tot een gezond gewicht.
- Inzicht in de eigen gedachten en overtuigingen die van invloed zijn op hun gedrag.
- Zowel de oorzaken als de gevolgen van disbalans.

Programma

1. Korte telefonische kennismaking met de medewerker die zich met een hulpvraag / ontwikkelwens aanmeldt voor integrale Leefstijl- & Vitaliteitscoaching.

Coach en medewerker onderzoeken of er een wederzijdse klik is, wat de verwachtingen zijn van de medewerker t.a.v. de coach en het coachtraject en of de hulpvraag geschikt is voor coaching. Indien er een goede match is, wordt er een afspraak gemaakt voor een intakegesprek op korte termijn.

Ter voorbereiding op dit intakegesprek wordt de medewerker gevraagd om een integrale vitaliteitscheck (uitgebreide vragenlijst op fysiek, mentaal, sociaal-emotioneel, zingevings- en eigenregie-vlak) in te vullen en een intakeformulier.



2. Intakegesprek (1,5 uur). Inhoud:

- Nabespreken uitkomsten integrale vitaliteitscheck.
- Medewerker inzicht geven in de onderlinge samenhang en onderliggende beïnvloeding tussen de verschillende deelgebieden.
- Vaststellen van het hoofddoel en de eventuele subdoelen voor het coachtraject.
- Uitleg over de werkwijze van de coach en de mogelijke methodieken en werkvormen die zullen worden ingezet tijdens het traject.
- Inschatting duur van het traject: een coachtraject is altijd maatwerk en qua duur afhankelijk van de complexiteit van de hulpvraag. (gemiddelde duur: 7-10 gesprekken).
- Vervolgafspraken wordt gemaakt.

Indien de medewerker een veranderwens heeft op fysiek vlak (FQ) dan is de eerstvolgende interventie een Leefstijl- & Voedingsanalyse (LVA).

Als de medewerker geen fysieke doelstellingen heeft, dan wordt er direct een afspraak gemaakt voor een eerste coachgesprek.

3. Leefstijl- & Voedingsanalyse - alleen in geval van fysieke veranderwens (1,5 uur):

- Gedetailleerd uitvragen en analyseren van alle BRAVO factoren.
- Meting lichaamssamenstelling: lichaamsgewicht, BMI, lichaamsvetpercentage, viscerale vet (orgaanvet), spiermassa en basaalmetabolisme.
- Analyse & terugkoppeling van de meetresultaten.
- Klant-specifieke en direct toepasbare Leefstijl- en Voedingsadviezen, altijd in relatie tot het doel van de medewerker.

4. Start individuele coachgesprekken (1,5 uur per gesprek).

Frequentie: in overleg. Eens per 2-3 weken een sessie.

5. Evaluatie van de behaalde resultaten.

Een startgesprek, tussentijds evaluatiegesprek en eindgesprek met de opdrachtgever (is meestal de leidinggevende) behoort uiteraard tot de mogelijkheden. Hierbij zijn coach/coachee en opdrachtgever aanwezig.

NOOT:

Soms adviseert een integraal Leefstijlcoach de medewerker tevens de huisarts te bezoeken om medische oorzaken uit te sluiten / vast te laten stellen & behandelen.

