

**Consultant Human
Resources Development**

Drs. W.H.J. Leufkens
Entrepotdok 43 a
1018 AD
Amsterdam
Tel/fax 020 6268407
Mob. 0655785937

OPTIMALISERING DOOR INTEGRALE COACHING

Als algemeen arts, huisarts of medisch specialist, werkt u in een beroep met veel verantwoordelijkheden.

U moet vaak onder veel druk functioneren. De tijd ervaart u niet altijd als een bondgenoot.

Liefst zou u wat meer tijd hebben om ook eens even stil te staan bij uzelf.

Wisselende omstandigheden en veelsoortige eisen zijn een permanent gegeven.

Emotionele turbulenties gaan ook aan u niet voorbij.

Voortdurend jongleert u met de balans tussen werk en privé, carrière en gezondheid.

In de huidige snel veranderende samenleving is goed *blijven* functioneren voor velen, ongeacht hun professie of functie, een steeds grotere uitdaging. Dat vraagt om extra aandacht.

Goed blijven functioneren gaat vaak niet vanzelf. De balans kan verstoord worden. Dit kan tot gevolg hebben dat u soms denkt: "waar doe ik het allemaal voor?". U merkt dan op dat uw arbeidsvreugde vermindert, dat u vaker dan vroeger moe, lusteloos, snel geïrriteerd bent, dat u het werk als een last gaat ervaren en dat ook uw privé leven eronder begint te leiden. U kunt signalen krijgen van onvrede of energieverlies, ziektesymptomen gaan ontwikkelen of signalen krijgen uit uw omgeving die wijzen op het lopen van extra risico's. Er ontstaan spanningen met patienten en collega's. "Dat hoort gewoon bij de aard van mijn beroep," denkt u, "dat is van tijdelijke aard".

Risico's van dysfunctioneren wilt u liefst voorkómen.

De praktijk heeft uitgewezen dat ook artsen in een neerwaartse spiraal terecht kunnen komen, die uiteindelijk kan eindigen in arbeidsongeschiktheid.

U wenst ook op de langere termijn behoud en verbetering van plezier en kwaliteit in uw werk en daarbuiten.

U prefereert creativiteit, inspiratie en plezier in alle levensgebieden.

Het vroeg-tijdig bijsturen van de koers is tegenwoordig geen overbodige luxe.

Als u bemerkt dat u het door u gewenste kwaliteitsniveau niet meer zo makkelijk in uw eentje wilt of kunt realiseren kunt u net als alle topsporters die op peil willen blijven, gebruik maken van een *coach* met veel ervaring.

Samen met uw coach kunt u uw functioneren in uw werk en ook daarbuiten beter richting leren geven zodat u risico's verkleint en beter leert sturen in de richting van het behouden en verbeteren van kwaliteit.

Uw coach kan als uw sparringpartner functioneren. Hij kan u ook actief helpen met het ontwikkelen van effectieve strategieën op de diverse gebieden van uw functioneren. U kunt leren beter met druk en veranderingen om te gaan. Uw coach ondersteunt en confronteert, ordent en verheldert, spiegelt en stimuleert. Hij maakt samen met u de balans op en ontwerpt praktijk- en resultaatgerichte oefeningen ter optimalisering.

**Consultant Human
Resources Development**

Drs. W.H.J. Leufkens
Entrepotdok 43 a
1018 AD
Amsterdam
Tel/fax 020 6268407
Mob. 0655785937

Doelen :

- *Kwaliteitsverbodging* : u wilt de kunst van het vak nog beter in de vingers krijgen, meer effectiviteit en voldoening realiseren.
- *Preventie* : u onderkent uw risicopositie en wilt voorkómen dat uw functioneren meer dan strikt noodzakelijk gaat lijden onder de aanwezige risicofactoren m.b.t. uw balans.
U leert adequater bijsturen in de richting van balans.
- *Revitalisering* : actief de kansen verhogen op succesvolle werkhervatting.

De programma's : 2 opties :

* 20 contacturen in Amsterdam verspreid over 6 maanden.

* variabele contacturen in Amsterdam gekoppeld aan een sabbatical week op maat in Portugal.

De *sabbatical week* is een uitstekende mogelijkheid tot afstand nemen en om in korte tijd veel relevante zaken door te nemen. U werkt intensief aan uw eigen aandachtspunten, overzicht en inzicht, alsmede aan uw eigen stuurmogelijkheden. U doet nieuwe inspiratie op en leert uw toekomst in het werk en daarbuiten beter vorm te geven. Elke dag werkt u gericht aan uw optimalisering. Niet alleen het werken is inspirerend maar ook de omgeving is zodanig gekozen dat u nieuwe impulsen krijgt, die u later kunt aanwenden in de dagelijkse praktijk. Daarnaast is deze week zeer geschikt om weer eens geheel tot rust te komen, eventueel samen met uw partner. U integreert verkregen ervaringen en inzichten nadien in de praktijk van alledag door middel van follow-up sessies in Amsterdam.

Naast de programma's kunt u ook orde op zaken stellen voor u zelf in enkele *consulten*. Dit om meer helderheid en overzicht te verkrijgen in hoe uzelf bezig bent en antwoorden te formuleren op vragen die u bezighouden.

Uw Coach : drs. W.H.J. Leufkens, geboren in 1947 is sinds 1985 als consultant gevestigd te Amsterdam. In de loop van de jaren heeft hij veel mensen met succes begeleid bij hun optimalisering. Ongeacht hun beroep of functie (manager, directeur, zelfstandig ondernemer, advocaat, consultant of kunstenaar) bleek dat het volgen van een programma in relatief korte tijd goede resultaten gaf, ook op de langere termijn. De afgelopen tien jaren heeft hij veel huisartsen, medische specialisten, arbo- en verzekeringsartsen begeleid zowel in het kader van preventie als in het kader van werkhervatting en herorientatie.

Vanuit zijn achtergrond als fysiotherapeut, psychotherapeut, organisatieadviseur, coach, huisartssupervisor en docent aan diverse academies en aan de universitaire opleiding van huisartsen, combineert hij kennis en vaardigheden zodanig dat cursisten maatwerk kunnen verwachten met concrete resultaten. Hij heeft veel ervaring met het bestrijden en de preventie van stress-en burnoutklachten. Als coach leert hij mensen beter te sturen naar *meer kwaliteit, inspiratie en plezier* in en buiten het werk.

Wilt u uw eigen coach? Aarzel dan niet en bel voor een informatief gesprek:

0655785937

Mocht u de voicemail horen, laat u daardoor niet afschrikken en spreek duidelijk uw naam en telefoonnummer in. Ik bel u snel terug.

**Consultant Human
Resources Development**

Drs. W.H.J. Leufkens
Entrepotdok 43 a
1018 AD
Amsterdam
Tel/fax 020 6268407
Mob. 0655785937

De programma's.

*De programma's zijn individueel en worden *op maat gemaakt*, op basis van vooraf geformuleerde doelstellingen. Ze zijn specifiek gericht op de optimale functie vervulling van de deelnemer. In bepaalde gevallen kan een programma ook, in overleg, door meerdere deelnemers tegelijk doorlopen worden.

*Er wordt een optimale koppeling nagestreefd tussen de persoonlijkheid van de deelnemer en zijn of haar professe of functie.

*het zijn programma's met een *breed spectrum*. Zowel fysieke, geestelijke, sociale als emotionele krachtbronnen worden geanalyseerd en beoordeeld op hun effectiviteit voor het dagelijks functioneren. Bij het initiëren van veranderingen wordt een selectie gemaakt uit een breed arsenaal van lichaamsgeoriënteerde, psychologische en sociale technieken. Ook vindt evaluatie en bijsturing plaats van specifieke beroeps- en andere relevante kennis en vaardigheden.

*Een gezonde balans tussen werk en andere levensterreinen, spanning en ontspanning, lichaam en geest, persoon en omgeving en adequate tijdshanting dienen als richtsnoer voor de opzet van een programma.

*De gemiddelde duur van een programma is vier tot zes maanden met in de regel 1 bijeenkomst per week van 1 uur, onder andere om samen met de coach werk- en andere relevante ervaringen door te spreken. Naast het gesprek wordt gewerkt met oefeningen, opdrachten en ander huiswerk. Na uitwerking in de praktijk neemt de coach ervaringen en huiswerk door met de deelnemer. Hierbij vinden de nodige correcties plaats en de oefeningen worden verder uitgebouwd en aangepast aan de fase van het leerproces. Een korte evaluatie aan het eind van elke bijeenkomst is standaard. Tijdens de laatste bijeenkomst vindt een evalueatie plaats. Een follow-up bijeenkomst, na ongeveer 6 maanden, is onderdeel van het programma. Na deze bijeenkomst vindt eventuele verdere advisering of bijsturing plaats.

*Naast de reguliere bijeenkomsten kan de deelnemer op eigen initiatief de coach raadplegen.

Zonodig kan advisering op locatie plaats vinden.

*De privacy van de deelnemer is gewaarborgd ook als een bedrijf of instelling als verwijzer of financier optreedt. Informatie naar derden wordt alleen na schriftelijke toestemming van de deelnemer verstrekt.

Deelname aan een programma kan in de regel belastingtechnisch vallen onder de rubriek "scholing voor het beroep". Voor bedrijven, instellingen en zelfstandige ondernemers gelden andere regels. Meestal is het mogelijk dat uw arbeidsongeschiktheidsverzekeraar de kosten van een programma geheel of ten dele vergoedt. Dit vanuit het oogpunt dat snelle bijsturing van het kwaliteitsnivo de kansen vermindert op onnodig langdurige uitval in het arbeidsproces..