


**Beste medewerker van CZ,**

Fijn dat je onze website hebt gevonden. Waarschijnlijk ben je op zoek naar coaching of begeleiding op het raakvlak van mens & werk. Bij ons valt er best wat te kiezen:

- Loopbaanontwikkeling
- Executive coaching
- Persoonlijke coaching of ontwikkeling
- Duurzame inzetbaarheid

Op de website vind je de nodige info en in deze pdf vind je de 'kopjes' die in ons contract met CZ zijn afgesproken. Vanzelfsprekend kun je ons mailen of bellen voor meer info en nadere kennismaking. Voor daadwerkelijk starten met een traject is overleg met je leidinggevende nodig. We horen je graag!

Hartelijke groet,  
Sandra & Mathilde

**Loopbaanontwikkeling**

- **Loopbaancoaching:** volledig loopbaantraject - 7 gesprekken van 1,5 uur
  - ✓ analyse van situatie en doelstelling bepalen
  - ✓ uitzoeken & inventariseren: wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik
  - ✓ persoonlijk loopbaanprofiel (kwaliteiten, drijfveren, mogelijkheden etc.)
  - ✓ loopbaanplan
  - ✓ perfect CV- en LinkedIn profiel
  - ✓ ondersteuning indien het tot solliciteren komt
  - ✓ 24/7 vraagbaak 😊
- **Loopbaan APK:** kort loopbaantraject - 5 gesprekken van 1,5 uur
  - ✓ checklist: waar sta ik nu
  - ✓ uitzoeken & inventariseren: wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik
  - ✓ persoonlijk loopbaanprofiel (kwaliteiten, drijfveren, mogelijkheden etc.)
  - ✓ loopbaanplan
  - ✓ incidenteel overleg per telefoon & mail tijdens traject
- **CV, LinkedIn & gespreksvaardigheden:** 3 gesprekken van 1,5 uur
  - ✓ snelle check: waar sta ik nu
  - ✓ perfect CV en LinkedIn profiel
  - ✓ gespreksvaardigheden t.b.v. loopbaan
  - ✓ en/of sollicitatietraining

**Persoonlijke coaching of ontwikkeling**

Voor wie op het werk persoonlijke thematiek tegenkomt, en daar graag meer zicht en verander-mogelijkheden in wil. Dit kan variëren van verstoorde werk-privé-balans tot energieverlies, van niet lekker in je vel zitten tot gedoe met collega's, van piekeren tot vastzitten.

- **Persoonlijke coaching: 7 gesprekken van 5 kwartier**  
Altijd maatwerk traject afhankelijk van de situatie.



### Executive coaching

Voor managers en andere leidinggevenden met (persoonlijke) groeiambitie. Voor managers en andere leidinggevenden op een solopositie met behoefte aan een extern klankbord.

- **Executive coaching:** 10 gesprekken van 5 kwartier
  - ✓ Er spelen geen aanwijsbare, acute 'problemen' die resultaatgericht opgelost moeten worden. Het gaat om het persoonlijke, vrijwillige leerproces van de executive in relatie tot diens werkcontext.
  - ✓ Onze executive coaching biedt executives een scherpe blik van buiten op persoon en business. Doel is executives te ondersteunen bij een 'goede' leider te zijn voor medewerkers, organisatie en zichzelf.
  - ✓ Invulling is maatwerk en een 'ongoing proces': we doen samen wat nodig blijkt.
  - ✓ 24/7 vraagbaak 😊

### Duurzame inzetbaarheid

- **Persoonlijk leiderschap:** 5 gesprekken van 5 kwartier  
*Voor wie meer regie wil in werk en leven. Het traject draait om zelfkennis vergroten en bepalen hoe je daarmee verdere stappen zet.*
  - ✓ persoonlijk doel traject bepalen
  - ✓ onderzoeken interne drijfveren & persoonlijkheid
  - ✓ zelfmanagement: inzicht in patronen & overtuigingen
  - ✓ versterken persoonlijke kracht / effectiviteit
  - ✓ personal branding
  - ✓ werkboek
- **Goed & gelukkig in je werk met B.R.A.M.:** 5 gesprekken van 5 kwartier  
*Voor wie (beter) wil weten aan welke knoppen hij/zij moet draaien om goed & gelukkig te zijn in je werk. Inzicht verwerf je aan de hand van de thema's Betekenis, (werk)Relaties, autonomie en Meesterschap. Je maakt een persoonlijk actieplan.*
  - ✓ in kaart brengen huidige situatie
  - ✓ persoonlijk doel traject bepalen
  - ✓ analyse & verandermogelijkheden in persoonlijke werksituatie a.d.h.v. B.R.A.M.
  - ✓ persoonlijke actieplan
  - ✓ evaluatie & bijstelling
  - ✓ werkboek
- **Dealen met werkdruk:** 5 gesprekken van 5 kwartier  
*Voor wie last heeft van werkdruk en daar zelf graag iets aan wil doen.*
  - ✓ analyse persoonlijke werksituatie
  - ✓ inventarisatie knelpunten
  - ✓ theoretisch kader werkdruk & strategieën om werkdruk te lijf te gaan
  - ✓ onderzoeken passende oplossingsmogelijkheden
  - ✓ persoonlijke actieplan & evaluatie
  - ✓ werkboek

