



## Ondersteuning bij hoge werkdruk

Stress kan een belemmering zijn in het functioneren en leiden tot allerlei klachten. We helpen je hiermee om te gaan.



## Naar een nieuwe baan

Krijg handvaten om je CV en sollicitatiegesprekken naar een hoge niveau te tillen. Hier vallen ook onze van werk naar werk trajecten onder. Tevens kun je kennis maken met verschillende functies via ons netwerk.



Regio West-Brabant

# Mobiliteitscentrum

VOOR TALENT IN BEWEGING



## Match tussen persoon & functie

We helpen je graag te bepalen of er sprake is van een match tussen persoon en functie. Zo zet je iedereen in zijn of haar kracht.



## Talent & regie

Krijg inzicht in je kwaliteiten en ontwikkelpunten om daarmee gericht in gesprek te gaan over je loopbaan & persoonlijke ontwikkeling.

# Ondersteuning bij hoge werkdruk

## **Stress en burn-out - €180**

Stress kan een belemmering zijn om goed te functioneren en kan door werk, verplicht thuiswerken, reorganisaties e.d. veroorzaakt worden. Je leert weer helder te denken. weer vitaal en gemotiveerd aan de slag te gaan en beter om te gaan met de werkdruk en spanningen. Kosten zijn per sessie.

## **Lichaamsgerichte coaching - €180**

Door lichaamsgerichte coaching kun je je energie weer door je lichaam laten stromen en ervaar je meer ontspanning en voel je je energiek. Kosten zijn per sessie.

## **Mindfulness - €299**

Soms heb je te maken met stress, werkdruk, concentratieproblemen of fysieke klachten. Dan is het tijd om er bewust bij stil te staan hoe het echt met je gaat en hoe je tot rust kan komen. Dit kan in een incompany-training voor maximaal 15 personen. Duur: 2 uur.

# Naar een nieuwe baan

## **CV check - Gratis**

Is het lang geleden dat je een CV hebt opgesteld? Pas je CV aan. Wij zijn je klankbord.

## **Sollicitatietraining - Gratis**

Zenuwachtig voor een sollicitatiegesprek? Hoe gaat het ook al weer, waar moet je op letten? Wij helpen je het gesprek voor te bereiden.

## **Jouw dag van de mobiliteit - gratis**

Je wilt wat anders gaan doen, maar vindt het wel spannend? Binnen of buiten de overheid? Ga een kijkje in de keuken nemen. Wij helpen je een geschikte plek te vinden in of buiten ons netwerk.

## **Van Werk Naar Werk traject - Volgens offerte**

Voor medewerkers wiens functie is opgegeven of werkgever en werknemers hebben besloten afscheid van elkaar te nemen, vaak met een einddatum. De werkwijze is vrijwel identiek als het Van Werk naar Werk traject op grond van de CAO.

# Talent & regie

## **Talentenscan - €500**

Via de Online Talent Manager en een coachgesprek krijg je inzicht in je kwaliteiten en ontwikkelpunten om gericht in gesprek te gaan met je leidinggevende en/of personeelsadviseur over je loopbaan- en/of ontwikkeling.

## **Regie op jouw talent - €1.500**

Leer hoe je je talenten inzet nu én voor de toekomst. Je gaat zelf aan de slag met reflectie, opdrachten en een plan van aanpak. Er zijn vijf sessies van 1,5 uur.\*

## **Koersonderzoek - €2.200**

Diepgaand onderzoek om je carrière koers te bepalen. Samen met je loopbaancoach onderzoek je wat jouw loopbaanmogelijkheden zijn. Je gaat zelf aan de slag met reflectie, opdrachten en een plan van aanpak. Er zijn zes sessies van 2 uur.\*

## **Coaching op persoonlijke ontwikkeling - €180**

Coaching in je verdere ontwikkeling, omdat je dat zelf wilt, je functie zich ontwikkelt of naar aanleiding van functionerings-, ontwikkelgesprek of vergelijkbaar gesprek. Aantal sessies afhankelijk van noodzaak/behoefte. Investering is per sessie.\*

# Match tussen persoon & functie

## **Online Talent Manager - €500**

Online Talent Manager biedt online verstandelijke vaardigheids- en persoonlijkheidstesten. Dit product geeft inzicht in iemands algemene werk- en denkniveau, persoonlijkheid en competenties.

## **DISC-persoonlijkheidsprofiel - €400**

De DISC gedragsanalyse brengt je voorkeursgedragstijlen, je denkstijlen en drijfveren in beeld. De analyse is inclusief nabespreking en rapportage.

### **Insights Discovery - €500**

Insights is een model voor gedragsanalyse. Het gesprek over de uitkomsten vormt een sterke basis voor effectieve samenwerking en optimaal functioneren. De analyse is inclusief nabespreking en rapportage.

### **Selectieonderzoek - €500**

Voor interne selecties. Aan de hand van het functieprofiel onderzoekt de loopbaancoach het algemeen werk- en denkniveau, de persoonlijkheid, de competenties van de kandidaat en de ontwikkelmogelijkheden. De resultaten worden na akkoord van de kandidaat aan de opdrachtgever verstrekt.

### **Teamontwikkeling - Volgens offerte**

Teamontwikkeling is altijd maatwerk en traject wordt in overleg met opdrachtgever opgesteld. Per opdracht wordt een offerte opgesteld. Accreditaties voor Insights, DISC, Online Talent Manager en MapsTell.

# Algemene informatie

\*Aanvullend kunnen testen gebruikt worden, e.e.a. afhankelijk van de behoefte/noodzaak. Dit zijn additionele kosten en worden altijd vooraf met u besproken. De totale investering wordt vooraf ter goedkeuring voorgelegd.

De kosten per sessie zijn altijd inclusief de voorbereiding en nazorg, reistijd, reiskosten, locatiekosten, tussentijdse telefonische contacten met opdrachtgever/kandidaat en evaluatie.

Uitgebreidere informatie over bovenstaande of andere diensten kunt u vinden op [www.werkeninwestbrabant.nl](http://www.werkeninwestbrabant.nl). Wij zijn telefonisch bereikbaar op 076-5027272. U kunt ons mailen op [mobiliteitscentrum@west-brabant.eu](mailto:mobiliteitscentrum@west-brabant.eu).