

Grip op het werk

Het is tijd om meer regie in je werk te nemen. En om vanuit intrinsieke motivatie aan de slag te gaan.

Met dit programma neemt jouw invloed toe in vier stappen.



Met jouw kwaliteiten is meer mogelijk dan je denkt. Ook op een andere manier, of op een andere plek, kun je met jouw vaardigheden tot je recht komen. Maar hiervoor moet je je wel bewust zijn van je talenten.

Dit pakket is een compleet aanbod: in vier stappen combineer je loopbaancoaching, intervisie en psychologisch advies. Jouw loopbaanvraag staat centraal gedurende deze maanden. Je krijgt de vaart en neemt regie om met zelfbewustzijn stappen te zetten.

Voor wie is Grip het Werk?

Dit programma is bedoeld voor iedereen die zelfbewust, met inzicht en overtuiging, aan de slag wil. En voor wie van functie wil veranderen, of meer 'vat' wil krijgen op het eigen werk.

Wat kun je verwachten?

We nemen vooraf jouw wensen door in een persoonlijk gesprek. Jouw vraagstuk en situatie diepen we uit. We kijken naar jouw drijfveren en talenten. En werken aan reflectie en zelfkennis, waardoor je bewustzijn groeit. Door de opbouw van het programma werk je stap voor stap aan je zelfvertrouwen en vergroot je de grip op je werk. Energie en inspiratie zijn gegarandeerd.

Wat krijg je cadeau?

Indien je kiest voor het gehele programma, incl. de Masterclass Energie, Drijfveren & Overtuiging, dan krijg je jouw Intakegesprek, de MovingXperience en de CareerXperience cadeau. Ook ontvang je dan een ontwikkelassessment dat bestaat uit drie vragenlijsten om je drijfveren en werkstijl in kaart te brengen, gebaseerd op de BIG 5 en een persoonlijke analyse.

Hoe gaan we jouw doel bereiken?

Jouw inzet is nodig voor het realiseren van de gewenste stappen. Daarom is je actieve aanwezigheid en voorbereiding van belang. Het werkboek dat je vult met je antwoorden, vormt jouw persoonlijke naslagwerk. Als je met reflectie en feedback wilt werken aan je eigen kansen, ben je van harte welkom.

Alle data op een rij:

1. Persoonlijk gesprek: op afspraak
2. [MovingXperience](#): vrijdag 2 september of 7 oktober 2022
3. [CareerXperience](#): dinsdag 6 september of 8 november 2022
4. [Masterclass Presenteren & Profileren](#): vrijdag 9 december 2022

Optioneel:

5. [Masterclass Energie, Drijfveren en Overtuiging](#): dinsdag 20 sept, 1 nov en 29 nov 2022; 12.15-17.00u
6. Coaching gericht op Regie: op afspraak
7. Coaching gericht op Autonomie: op afspraak

Investing

De investering in dit programma, exclusief de opties, bedraagt € 618,50. De optionele Masterclass Energie, Drijfveren en Overtuiging bedraagt € 1990,- excl. btw. Indien je kiest voor deze Masterclass, doen we je het Intakegesprek, de MovingXperience en CareerXperience t.w.v. € 244,75 cadeau.

Voor jouw werkgever hanteert Mentaris een ander aanbod.

Met Grip aan het Werk - per stap

1. Persoonlijk gesprek: in een één-op-één gesprek vooraf deel je in vertrouwen jouw situatie. We bepalen samen jouw doel van de begeleiding en hoe je het best geholpen bent.

2. MovingXperience: vrijdag 2 september en 7 oktober

Je inspiratie neemt toe, door te bewegen in doen en denken. Je komt op nieuwe ideeën en ervaart de energie om vooruit te komen. We genieten van een netwerklunch in een klein gezelschap. Zo zet je de eerste stappen.

3. CareerXperience: dinsdag 6 september en 8 november

Je krijgt volop ruimte voor vragen over jouw situatie. Een plan om sneller vooruit te komen stel je zelf samen. En voor jouw werk krijg je bruikbare tips. Feedback mag je van mij als psycholoog en loopbaancoach ook verwachten. We beginnen met een heerlijke lunch. Schuif aan bij de TalentenTafel en profiteer van alle loopbaanadviezen.

4. Masterclass Presenteren en Profileren: vrijdag 9 december

Wie zichzelf op een authentieke manier moet neerzetten, wil vol overtuiging overkomen. Dankzij coaching leer je jezelf profileren. Met advies en oefening ga je pitchen. Deze Masterclass is de ideale voorbereiding op een professioneel gesprek of een (open) sollicitatie.

Vervolg opties, die je los kunt bijboeken:

[Masterclass Energie, Drijfveren & Overtuiging: dinsdag 20 september, 1 november en 29 november 2022](#)

Je gaat werken aan je bewustzijn van je onderscheidend vermogen. Jouw sollicitaties bereid je voor met doordachte en onderbouwde gesprekken. Met overtuiging maak je een zelfbewuste stap in je werk. Werken vanuit jouw intrinsieke motivatie is het doel.

[Coachgesprek gericht op Regie](#)

Persoonlijk gesprek over jouw motivatoren en eigenaarschap. Dit coachgesprek is op afspraak; bewustwording van je mogelijkheden om regie te nemen op basis van jouw drijfveren, is het doel.

[Coachgesprek gericht op Autonomie](#)

We spreken over waar jouw beweegruimte zit en hoe je je werk naar je hand kunt zetten, zodat je energie behoudt. Dit coachgesprek plannen we samen. Meer autonome besluiten en het benutten van jouw regieruimte, is het resultaat.

MENTARIS

Kortekade 13C (010) 2125868
3062 GK Rotterdam (06) 290 33 790
margot.thomassen@mentaris.nl

Voor een overzicht van onze andere bijeenkomsten:

<https://mentaris.nl/trainingen-en-events/>