

# Focus op werk

Het is tijd om meer regie in je werk te nemen. En om vanuit intrinsieke motivatie aan de slag te gaan. Wil je meer energie in je werk en handvatten voor jouw nieuwe rol? Met dit programma neemt jouw invloed toe in negen stappen.

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

Dit pakket is een compleet aanbod: in vier maanden tijd combineer je loopbaancoaching, intervisie en psychologisch advies. Je bent optimaal voorbereid op bewuste keuzes en krijgt meer focus.

## Wat kun je verwachten van Focus op Werk?

We nemen vooraf jouw wensen door in een persoonlijk gesprek. Jouw vraagstuk en situatie diepen we uit. Door de opbouw van het programma werk je stap voor stap aan je zelfvertrouwen en vergroot je jouw focus. Energie en inspiratie zijn gegarandeerd.

## Voor wie is het hele programma?

Dit programma is voor iedereen die zelfbewust wil werken. En voor wie meer 'vat' wil op het eigen werk. Of een nieuwe rol overweegt. Je doorloopt een traject van vier maanden, met een grondige oriëntatie op jezelf en jouw werk. We kijken in de coachgesprekken en in de Masterclass naar jouw drijfveren en talenten. En we werken aan reflectie en zelfkennis, waardoor je bewustzijn groeit. Zo kun je vol overtuigingskracht en energie aan de slag. Of (open) solliciteren.

## 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.





## Wat krijg je cadeau?

Als 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. De rapportage en de persoonlijke analyse geven je inzichten voor de rest van je carrière. Een persoonlijk werkboek is inbegrepen.

## Alle data op een rij:

-  Telefonische kennismaking: op een moment naar keuze
-  Persoonlijk gesprek: op afspraak
-  **MovingXperience**: vrijdag 8 september of 6 oktober
-  **CareerXperience**: dinsdag 12 september of 28 november
-  **Masterclass Presenteren & Profileren**: vrijdag 8 december

## Optioneel:

-  **Masterclass Energie, Drijfveren en Overtuiging**: dinsdag 19 sept, 10 nov en 7 nov; 13:30-17.00u
-  Persoonlijke coaching gericht op Autonomie: op afspraak
-  Persoonlijke coaching gericht op Oriënteren: op afspraak
-  Persoonlijke coaching gericht op Positioneren: op afspraak

## Investing

De investering in dit programma, exclusief de opties, bedraagt € 847,32 ex.btw. De optionele Masterclass Energie, Drijfveren en Overtuiging bedraagt 2990,- ex btw. Indien je kiest voor deze Masterclass, doen we je het Intakegesprek, de MovingXperience en CareerXperience t.w.v. meer dan € 300,- cadeau.

Voor jouw werkgever hanteert Mentaris een ander aanbod.

## Focus op Werk - per stap

- 1. Telefonische Kennismaking:**  
Als we van twee kanten een klik ervaren, maken we een afspraak voor een vervolg.
  - 2. Persoonlijk ontwikkelgesprek:**  
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.
  - 3. MovingXperience:**  
**vrijdag 8 september of 6 oktober**  
Door te bewegen in doen en denken kom je op nieuwe ideeën en ervaar je de energie om vooruit te komen. We genieten van een lunch in een klein gezelschap; zo zet je de eerste stappen.
  - 4. CareerXperience:**  
**dinsdag 12 september of 28 november**  
Je krijgt volop ruimte voor vragen over jouw situatie. Voor jouw werk krijg je bruikbare tips. Feedback mag je van mij als psycholoog en loopbaancoach ook verwachten. Schuif aan bij de TalentenTafel en profiteer van alle loopbaanadviezen.
  - 5. Masterclass Presenteren en Profileren:**  
**vrijdag 8 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. We zetten je op scherp met lastige vragen die je in het echt ook verwachten kunt. Deze Masterclass is de ideale voorbereiding op een (open) sollicitatie.
- Opties, die je los kunt bijboeken:**
- 6-8. Masterclass Energie, Drijfveren & Overtuiging:**  
**dinsdag 19 september, 10 oktober en 7 november**  
Bij stap 6 t/m 8 werk je aan je bewustzijn en aan je onderscheidend vermogen. Je krijgt drie maanden coaching in een motiverende, fijne groep. Met overtuiging maak je een zelfbewuste stap in je werk. Een ontwikkelassessment is inbegrepen.
  - 9. Coachgesprek gericht op een onderwerp naar keuze**  
Dit coachgesprek plannen we samen. Oriëntatie op jouw mogelijkheden om regie te nemen op basis van jouw drijfveren, is het doel. We spreken over waar jouw kansen zitten en hoe je je kunt positioneren in je werk. Meer autonome besluiten en het benutten van jouw talenten, is het resultaat.

## MENTARIS

Kortekade 13C (010) 212 58 68  
3062 GK Rotterdam (06) 290 33 790  
[margot.thomassen@mentaris.nl](mailto:margot.thomassen@mentaris.nl)

Voor een overzicht van onze andere bijeenkomsten:  
<https://mentaris.nl/trainingen-en-events/>