

Traject Werk Fit

Voor het UWV voeren wij trajecten 'Werk Fit' en 'Naar Werk' uit. In deze folder schrijven we over wat een traject *Werk Fit* bij ons inhoudt.

Het UWV geeft aan dat binnen een traject Werk Fit de volgende onderwerpen aandacht dienen te krijgen:

- Verbeteren van je persoonlijke situatie.
- Versterken van je werknemersvaardigheden.
- Arbeidsmarktpositie in beeld brengen.

Afhankelijk van hoe jij in je vel steekt en waar de meeste behoefte aan is, zijn we binnen het traject vrij om daar mee aan de slag te gaan.

Paardencoaching

De specialiteit van ons als reïntegratiebureau is het inzetten van een paard als spiegel voor mensen (paardencoaching). Paarden reageren heel puur en direct op de energie die iemand bij zich draagt en uitstraalt. Ben je gespannen, dan reageert het paard daarop. Ben je open en ontvankelijk, dan merk je dat ook terug in de reacties van het paard.

Het is paarden eigen om blokkades op te sporen bij jou als tijdelijke kuddegenoot, want dat is in de beleving / natuur van paarden belangrijk om samen te kunnen vluchten. Als het paard merkt dat de energie bij jou ergens niet helemaal stroomt, dan ziet hij/zij dit als een blokkade en zal het proberen om je hierbij te helpen. Meer informatie over hoe paardencoaching werkt, kun je vinden op onze website www.caprillicoaching.nl.

Door via het paard mogelijke blokkades op te sporen die bij jou spelen, krijgen we heel snel concrete inzichten in waar het vastloopt en wat ook doorwerkt in je dagelijkse dag. Door eenvoudige oefeningen te doen en uitleg te krijgen over hoe je hier thuis mee verder kunt, ben je actief bezig met het verbeteren van je persoonlijke situatie en het hervinden en verstevigen van je balans.

Stageplaats / werkervaringsplaats

Naast het werken aan je persoonlijke ontwikkeling en balans, is het goed om actief te zijn op een stageplaats of werkervaringsplaats. Hierbij gaan we samen op zoek naar een plek waar jij interesse in hebt en waar je je thuis voelt. Misschien heb je zelf al wel ideeën bij welk bedrijf of organisatie je werkzaam zou willen zijn. Ook kijken wij in ons netwerk waar je aan de slag zou kunnen.

Het opbouwen van arbeidsritme en -conditie, het omgaan met je leidinggevende, collega's en/of klanten en het uitvoeren van (nieuwe) werkzaamheden, zorgen ervoor dat je je werknemersvaardigheden versterkt en zodoende weer kunt groeien naar een rol in de maatschappij en/of naar werk. Doordat we parallel werken aan je balans en persoonlijke ontwikkeling, wordt het ook beter mogelijk om werkactiviteiten te gaan ontplooiën en vol te houden.

Wat zou je willen?

Niet de vraag 'Wat heb je voorheen gedaan aan opleiding en werk?', maar de vraag 'Wat zou je willen met opleiding en werk?' is in onze beleving het meest relevant. Veel mensen zijn vandaag de dag bezig met zingeving en het terugvinden van plezier en ontwikkelingsmogelijkheden in werk. Door hier op te focussen, zul je direct merken dat je meer (positieve) energie en zin krijgt om aan de slag te gaan.

Doordat via de paardencoaching blokkades worden weggenomen, ben je vrijer in je denken welke richting je op wilt en je voelen waar je enthousiast over wordt. Met behulp van de paarden leer je om steeds je denken en voelen met elkaar in contact te houden en van daaruit stappen te gaan zetten.

Dat houdt concreet in dat je stappen gaat zetten in de richting die je wilt. Uiteraard gebruik je daar wel je ervaring, kennis en kunde bij die je al hebt opgebouwd in de afgelopen jaren. Door het zoeken van een werkervaringsplaats in de richting waarin jij je wilt gaan ontwikkelen, kun je al ervaren of deze richting iets voor je is. Zo ja, dan ga je daar verder in bewegen, zo nee, dan ga je van richting wijzigen. Dit is een heel natuurlijk en ook leuk proces waarin je onder begeleiding van ons en de paarden stappen gaat zetten. Zodoende ondervind je welke positie je nu hebt in de maatschappij of op de arbeidsmarkt, en welke je zou willen hebben.

Hoe kan ik beginnen?

Je kunt beginnen door bij je contactpersoon van het UWV je interesse kenbaar te maken voor een traject Werk Fit bij Caprilli Coaching & Training. Dan zal je geadviseerd worden om een afspraak met ons te maken voor een persoonlijk gesprek, zodat we kunnen overleggen hoe het traject Werk Fit er voor jou uit zal zien. Wij maken een traject altijd 'op maat'.

Over Caprilli Coaching & Training

Caprilli Coaching & Training is gespecialiseerd in bewustwordingsprocessen van mensen en zet daarbij paarden in als hulpmiddel (paardencoaching).

Wij bieden opleidingen, trainingen, workshops, themadagen, persoonlijke coaching en teamcoaching aan.

Voor vragen of contact:

Ariëne Post

Arienne@caprillicoaching.nl

contactpersoon regio Haarlem/Amsterdam

Wij zijn erkend door de volgende organisaties:



Paul Tonino & Sylvia Bosveld
paard Edo 😊