



Mental Coaching

Persoonlijke groei op maat

Categorie:

Individuele mental coaching

Doel:

- Verbeteren mentale vitaliteit (energie, motivatie, veerkracht) en geluk
- Uitval en ongewenst verloop voorkomen en verzuimduur verkorten
- Versterken van het positieve dat er al is
- Vergroten van het bewustzijn van eigen gedrag, gedachtenpatronen en overtuigingen die beperkend werken in de praktijk
- Versterken van eigenaarschap
- Gedragsverandering

Doelgroep:

Medewerkers die:

- willen investeren in hun persoonlijke ontwikkeling
- verminderd functioneren en/of
- uitgevallen zijn op hun werk

Na het traject is de medewerker weer in balans, beter in staat om te gaan met stress, spanning en (werk)druk en neemt de regie in eigen hand.

Omschrijving product:

Een individueel mental coachingstraject:

- Wij bieden persoonlijke coaching op maat. Onze ervaren, gecertificeerde coaches bereiken hierbij structurele verandering door verder te gaan dan de hulpvraag en zich te richten op onderliggende thema's, kernovertuigingen, denkkaders en patronen.
- Onze aanpak richt zich niet alleen op het wegnemen van het negatieve (persoonlijke blokkades), maar ook op het versterken van het positieve dat er al is. Door ook aandacht te richten op het geluk van de medewerker (middels het persoonlijke CHAP®-Geluksrapport), vergroten we het gevoel van waardering en betrokkenheid en verkleinen we de kans op terugval.
- Bij ziekteverzuim worden de verzuimsituatie en de persoonlijke impact daarvan besproken. Daarbij worden inschattingen voor mogelijkheden in de werkhervatting en geadviseerde benaderingswijze gerapporteerd. Wij werken vanuit de visie dat werk bijdraagt aan herstel.
- Met onze aanpak stimuleren wij het eigenaarschap van de medewerker en realiseren we gedragsverandering en verzuimduurverkorting.

**Resultaat:**

- Gemiddeld binnen **6** werkdagen een intakegesprek
- **€ 2.207,-** besparing aan werkgeverskosten (minder verzuim, hogere productiviteit) en **€ 277,-** besparing aan zorgkosten per medewerker per jaar
- Medewerkers waarderen onze dienstverlening met een **9,1**.

Werkvorm en duur:**Individuele Mental coaching**

- De medewerker vult een online assessment in waarna hij/zij een persoonlijk CHAP®-Geluksrapport ontvangt
- Intake: In samenspraak met de coach stelt de medewerker m.b.v. het CHAP®-Geluksrapport zijn/haar persoonlijke doelen op
- Sessies: De coach ondersteunt de medewerker in zijn/haar onderzoek naar:
 - Hoe het thema zich voordoet in zijn/haar dagelijkse leven/werk
 - Wat blokkades en mogelijke oplossingen zijn
 - Hoe hij/zij concreet een volgende stap kan zetten richting de doelen.
- Tussen de sessies door wordt met huiswerkopdrachten gewerkt om inzichten te vergaren en volgende stappen te oefenen.
- Bij afronding van het coachingstraject ontvangt de medewerker een geactualiseerd persoonlijk CHAP®-Geluksrapport, zodat de vorderingen inzichtelijk zijn.

Het daadwerkelijk benodigde (en gefactureerde) aantal sessies is afhankelijk van het doel van de medewerker en waar hij/zij staat ten opzichte van het doel. Een gemiddeld coachingstraject duurt 6 sessies na intake (Bron: Jaarrapport).

Individuele Mental coaching kan zowel incompany als op een externe locatie plaatsvinden. Het is aan de medewerker om te bepalen of de coaching plaats vindt incompany of op een externe locatie. Onze coaches regelen een locatie op maximaal 30 minuten reisafstand van de cliënt.

Driegesprek

In onderling overleg kan een driegesprek onderdeel uitmaken van het traject. Dit is een ondersteunend gesprek met de coach, medewerker en leidinggevende om te komen tot effectieve communicatie en goede afspraken ten aanzien van de trajectdoelstelling, het functioneren en/of de inzetbaarheid van de medewerker.

Incompany coach

Een coach die voor een vast aantal uur bij u op locatie wordt ingezet voor mental coaching, driegesprekken en preventief advies.

Uitvoerende:

Een gecertificeerde coach van OEEC.

Tarieven:

Bij aanvang van het traject worden er 8 sessies van 1,5 uur geoffreerd, plus een vrijblijvend intakegesprek (1 uur). Na afloop van het traject wordt er op basis van de werkelijk verrichte sessies en sessieduur gefactureerd.



Tariefopbouw	Tarieven (excl. BTW)
1 x Intakegesprek Inclusief administratiekosten*	€ 311,-
Vervolgssessies van 1 - 1,5 uur	€ 179,- per uur
Administratiekosten* vervolgssessies	€ 137,-

De tarieven zijn all-in dus inclusief reiskosten, reistijd en eventuele locatiehuur (indien incompany niet mogelijk/wenselijk is).

Prijspeil 2025; tarieven worden jaarlijks geïndexeerd.

* Dit zijn eenmalige aanvullende kosten per traject en omvat ondersteuning door ons centrale aanspreekpunt, wachtlijstbemiddeling, online coachingsvragenlijsten, persoonlijk CHAP®-Geluksrapport, coachingsmaterialen, voortgangsrapportages, managementrapportage en cliënttevredenheidsonderzoek.

De maximale kosten bedragen: € 2.596,- excl. 21% BTW.

Incompany coach

Aantal uren per dag	Tarieven (excl. BTW)
Dagdeel (4-7 uur)	€ 155,- per uur
Hele dag (8 uur)	€ 145,- per uur

De tarieven zijn all-in dus inclusief reiskosten en reistijd. Er worden aanvullend geen administratiekosten gerekend.

Prijspeil 2025; tarieven worden jaarlijks geïndexeerd.

Annulerings-voorwaarden:

Zie onze Algemene Voorwaarden.

Klantevaluaties:

OEEC doet na afloop van elk individueel coachingstraject een cliënttevredenheidsonderzoek. De privacy en onafhankelijkheid zijn hierbij gewaarborgd. Op verzoek is de rapportage op organisatieniveau opvraagbaar (mits voldoende data i.v.m. privacy).

Rendement:

Uw investering verdient zichzelf meer dan terug: gemiddeld € 2.207,- per medewerker per jaar.

OEEC doet bij elk individueel coachingstraject en bij elke training een voor- en nameting van de mentale vitaliteit. We gebruiken hiervoor een door TNO ontwikkelde, bewezen vragenlijst om de vitaliteit te meten.

Resultaten 2018-2023 voor onze individuele coaching:

- Stijging algehele vitaliteit (schaal 1-7): 3,6 naar **4,6**
- Stijging dimensie "Energie" (schaal 1-7): 2,9 naar **4,3**
- Stijging dimensie "Motivatie" (schaal 1-7): 4,4 naar **5,0**
- Stijging dimensie "Veerkracht" (schaal 1-7): 3,8 naar **4,8**

Op basis van deze scores is aangetoond dat onze mental coaching:

- De ervaren energie, motivatie, veerkracht en algehele vitaliteit verbetert
- De participatie verbetert (Werkprestatie, taakprestatie, duurzame inzetbaarheid, ervaren werkdruk)
- Kosten bespaart: gezien de stijging van de algehele vitaliteit met **0,99** punt vertaalt dit zich in*:



- **€ 2.207,-** per persoon per jaar minder werkgeverskosten door o.a. minder verzuim (€ 438,-) en productiviteitswinst (€ 1.673,-).
- **€ 277,-** per persoon per jaar minder zorgkosten (medicijn gebruik, contact specialist/therapeut, ziekenhuisopname).

Op verzoek is de effectrapportage op organisatieniveau opvraagbaar (mits voldoende data i.v.m. privacy).

* Referentie wetenschappelijk artikel: van Steenberg E, van Dongen JM, Wendel-Vos GC, Hildebrandt VH, Strijk JE. Insights into the concept of vitality: associations with participation and societal costs. Eur J Public Health. 2016 Apr26(2):354-9. Bedragen gecorrigeerd voor inflatie conform CBS.

Opmerkingen:

- Wij hebben landelijke dekking.
- Onze gedragscode is terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/gedragscode
- Onze algemene voorwaarden zijn gedeponeerd bij de kamer van koophandel en terug te vinden op onze website: www.oeec.nl/algemene-voorwaarden
- Meer informatie over ons bedrijf, wie we zijn en onze producten is te vinden op onze website www.oeec.nl