



Trajecten voor werknemers

1. Preventie - 1 sessie van 1 uur - €100,- per uur

Er zijn twee soorten preventie behandelingen. De behandelingen zijn geschikt voor iedere werknemer.

- Tijdens een wandeling: een gesprek
- Op de werkvloer: een lichaamsgerichte behandeling en/of een gesprek

Iedereen ervaart weleens stress. Het werkt verlichtend om daar met een objectief persoon over te praten. Het geeft ontspanning en nieuwe inzichten. Dit geldt zeker ook voor de lichaamsgerichte behandeling. Stress wordt door het lichaam vastgehouden en veroorzaakt energieblokkades. Door aanraking kan de energie weer gaan stromen en zal de stress reduceren.

2. Maatwerk traject - 3 tot 5 sessies van 2 uur - €250,- per sessie

Tijdens een maatwerk traject gaat een werknemer aan de slag met stressreductie, zullen er inzichten worden opgedaan en kan men werken aan de persoonlijke ontwikkeling. Tijdens dit traject zal de werknemer wat dieper ingaan op bepaalde thema's die spelen in het leven. Aandacht geven aan dat wat zich tijdens de lichaamsgerichte behandeling aandient is hierbij de sleutel. Het begint bij: Wat voel je en wat zou dat kunnen betekenen? Vervolgens neemt de werknemer zelf de verantwoordelijkheid om bij zichzelf te raden te gaan welke overtuigingen en gedrag ten grondslag liggen aan de klachten en wat er dus veranderd mag worden. De werknemer wordt uitgedaagd om bijvoorbeeld uit de slachtofferrol te treden en het heft in eigen handen te nemen.

3. Het Ankh-traject - 7 tot 10 sessies van 3 uur - €3800,- per traject

De Ankh is een oud Egyptisch symbool voor levenskracht. Het Ankh-traject is door mijzelf ontwikkeld. Ik combineerde hiervoor mijn werkervaring in de arbeidsbemiddeling branche en mijn kennis en ervaring op het gebied van energetisch werk. Het zorgt voor een prachtige verbinding tussen het voelen en het handelen. De werknemer komt hierdoor sneller uit haar binnenwereld en neemt de regie over het leven weer in eigen handen. Het gedachtegoed van ikigai en het energetisch werk komen hier bij elkaar.

Het traject is uitermate geschikt voor de werknemer met een burn-out en voor mensen die in een re-integratietraject zitten. Ook als er loopbaanproblemen zijn of als er sprake is van outplacement biedt het Ankh-traject een heilzame oplossing vanuit een holistisch perspectief.

De mens staat centraal met duurzame inzetbaarheid en vitaliteit als doel.

- Aandacht voor de mens in zijn totaliteit. (Fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel)
- Nu, in het moment aanwezig zijn. (Voelen en waarnemen wat zich aandient)
- Kracht om in het huidige leven te staan. (Energie te onttrekken en toe te voegen)
- Houvast aan je innerlijke wezen/zijn. (Het (her-)ontdekken van jouw authenticiteit)

Door middel van mind mappen, gesprekken en lichaamsgerichte behandelingen werken we per sessie aan een thema. Op die manier creëert de werknemer niet alleen inzicht en overzicht, maar heeft ze ook een mooi document wat een goede ingang kan zijn voor gesprekken met jou als werkgever, iemand van HR of een bedrijfsarts.

Interesse of meer weten?

Neem contact op met mij.

Dan kom ik persoonlijk kennis maken om meer te vertellen over mijn dienstverlening.

Stralende groet,

Manon van Drielen

True2You

06-18432708

manon@true-2-you.nl