Mental Coaching

Coachingstraject voor mentale vitaliteit en duurzaam herstel

In het kort

Mental Coaching is een individueel coachingstraject voor medewerkers die vastlopen, verminderd functioneren en/of zijn uitgevallen. Het traject is bedoeld voor arbeidsrelevante problematiek die een risico vormt voor de duurzame inzetbaarheid.

Samen onderzoeken coach en medewerker de samenhang tussen de hulpvraag, werkcontext, belastbaarheid, overtuigingen en gedragspatronen. De inzichten worden vertaald naar concrete keuzes, herstelgedrag en duurzame verandering in werk en dagelijks leven. Werkgever en arbodienst worden betrokken en geïnformeerd.

Praktijkdata laten zien dat Mental Coaching psychisch verzuim voorkomt, de verzuimduur verkort en duurzame werkhervatting ondersteunt.



Veelvoorkomende vraagstukken

- Aanhoudende stress, werkdruk of overbelasting met merkbare invloed op het functioneren
- Terugkerende gedachten, overtuigingen of gedragspatronen die verandering of herstel belemmeren
- Verminderde energie, motivatie, balans of betrokkenheid bij het werk
- Grenzen, communicatie of persoonlijke kwesties die aantoonbaar doorwerken in de werkcontext
- Verantwoorde en duurzame werkhervatting na psychische uitval of overbelasting

Zo werkt Mental Coaching

Het traject bestaat uit een intake van 60 minuten en maximaal acht coachgesprekken van maximaal 90 minuten. Gemiddeld volstaan zes gesprekken (Bron: Jaarrapport Open en Eerlijk, zie onze website).

- Startmeting: de medewerker brengt online de mentale vitaliteit (VITA-16, TNO) en het werkgeluk (CHAP®) in kaart. Op basis van CHAP® ontvangt de medewerker een persoonlijk geluksrapport.
- Intake: coach en medewerker verhelderen de hulpvraag en werkcontext en formuleren concrete trajectdoelstellingen
- Coachgesprekken: de medewerker onderzoekt patronen en blokkades en oefent met concrete alternatieven
- Tussen de gesprekken: inzichten en nieuw gedrag worden toegepast in werk en dagelijks leven
- Afronding: VITA-16 en CHAP® worden herhaald, zodat het effect voor de medewerker inzichtelijk wordt

De gesprekken kunnen plaatsvinden op locatie bij de werkgever, op een externe locatie op maximaal 30 minuten reisafstand of online.

Rapportage en afstemming

- De werkgever ontvangt procesrapportages
- Wanneer een bedrijfsarts/arbodienst betrokken is, ontvangt deze inhoudelijke rapportages
- Rapportages voldoen aan de professionele en wettelijke kaders en worden eerst ter akkoord aan de medewerker voorgelegd
- Bij ziekteverzuim worden de verzuimsituatie en de persoonlijke impact daarvan besproken. Wij werken vanuit de visie dat werk bijdraagt aan herstel
- Een driegesprek met medewerker, leidinggevende en coach kan als één van de coachsessies worden ingezet

Uitvoering

De coaching wordt uitgevoerd door een ervaren coach uit het landelijke netwerk van Open en Eerlijk. Onze coaches beschikken over een erkende ICF- of NOBCO-certificering en zijn aanvullend getraind in bedrijfszorg.

De intake vindt binnen acht werkdagen plaats. Medewerkers waarderen onze coaching gemiddeld met een 9,0 (Bron: Jaarrapport).

Resultaat

Voor de medewerker:

- Inzicht in onderliggende patronen, belastbaarheid en de wisselwerking tussen persoonlijke factoren en de werkcontext
- Meer mentale vitaliteit, werkgeluk, regie en effectief gedrag
- Duurzaam herstel en verantwoorde werkhervatting wanneer verzuim speelt

Voor de organisatie:

- Preventie, verkorting van psychisch verzuim en ondersteuning bij duurzame inzetbaarheid
- Procesinformatie en, bij voldoende aantallen, geanonimiseerde inzichten voor sturing

Deze dienst van Open en Eerlijk wordt, afhankelijk van het contract, rechtstreeks of via onze partner Cenzo B.V. en/of aangesloten zorgverzekeraars aangeboden.

Mental Coaching

Coachingstraject voor mentale vitaliteit en duurzaam herstel

Rendement voor de organisatie

Open en Eerlijk verricht bij individuele coachingstrajecten voor- en nametingen van de mentale vitaliteit, het (werk)geluk en de verzuimsituatie.

Meting	Wat wordt gemeten	Gemiddeld resultaat (Bron: Jaarrapport)
VITA-16 (TNO)	Mentale vitaliteit in 3 dimensies: Energie, motivatie en veerkracht	Mentale vitaliteit **+30%**
CHAP®	28 geluksvoorspellers verdeeld over 3 categorieën: Doelen, oplaadpunten en mensen	Werkgeluk van **6,1** naar **7,6** (schaal 0-10)
Verzuimsituatie	Verzuimsituatie van de medewerker	**89%** ge-reintegreerd (indien verzuimend bij aanvang) **93%** verzuim voorkomen (indien niet verzuimend bij aanvang)

Uw investering verdient zichzelf gemiddeld binnen tien maanden terug

De gemiddeld gemeten stijging in mentale vitaliteit levert een jaarlijkse besparing op van € 2.821 per medewerker per jaar: € 2.506 aan werkgeverskosten (productiviteitswinst, verzuimkosten) en € 315 aan zorgkosten*.

Voor meer informatie, bekijk onze businesscase: https://openeneerlijk.com/business-case-coaching/.

Investeringsoverzicht

Inzet op trajectbasis. Incompany inzet (periodiek aantal uur incompany) is ook mogelijk en wordt afzonderlijk geoffreerd.

Dienst: Mental Coaching	Standaardtarief	Kortingstarief
Intake	€ 369,00	€ 316,00
Vervolgsessies, per uur	€ 193,00	€ 193,00
Administratiekosten, eenmalig per traject	€ 213,50	€ 148,00
Gemiddelde trajectprijs (Bron: Jaarrapport)	**€ 2.301,50**	**€ 2.183,00**
Maximale trajectbegroting: intake plus 8 sessies van 90 minuten	**€ 2.898,50**	**€ 2.780,00**

Toelichting: All-in tarieven inclusief reistijd, reiskosten en eventuele locatiehuur (indien incompany niet mogelijk/wenselijk is). Alleen werkelijk uitgevoerde sessies en sessieduur worden gefactureerd. Prijspeil 2027, exclusief btw.

Voorwaarden

- Facturen dienen binnen 30 kalenderdagen betaald te worden
- Op onze diensten zijn onze algemene voorwaarden van toepassing; deze zijn gedeponeerd bij de Kamer van Koophandel en in te zien via https://openeneerlijk.com/algemene-voorwaarden/
- Wij hebben landelijke dekking, bekijk hier ons netwerk: https://openeneerlijk.com/netwerk/
- Wij werken conform een duidelijke gedragscode: https://openeneerlijk.com/gedragscode-oeec/

**Referentie wetenschappelijk artikel: van Steenbergen 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.*