Vierkracht

Kort coachingstraject voor mentale vitaliteit en persoonlijke ontwikkeling

In het kort

Vierkracht is een kort individueel coachingstraject voor medewerkers die hun mentale vitaliteit willen versterken en/of tijdig willen handelen bij stress, werkdruk of disbalans.

In een intake en maximaal drie coachgesprekken onderzoeken zij welke gedachten, overtuigingen en gedragspatronen hen belemmeren. Samen met de coach vertalen zij de inzichten naar concrete keuzes en nieuw gedrag in werk en dagelijks leven.

Het traject richt zich op het versterken van eigenaarschap, mentale vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Zo draagt Vierkracht bij aan het voorkomen dat klachten oplopen en uitval of ongewenst verloop ontstaat.



Veelvoorkomende vraagstukken

- Omgaan met stress, werkdruk en/of disbalans
- Grenzen stellen en een duurzame balans vinden tussen inspanning en herstel
- Belemmerende gedachten, overtuigingen of gedragspatronen doorbreken
- Meer regie, motivatie en vertrouwen ontwikkelen in werk en persoonlijke keuzes

Zo werkt Vierkracht

Vierkracht bestaat uit een intake van 60 minuten en maximaal drie coachgesprekken van 75 minuten.

- Intake: coach en medewerker verhelderen de vraag, de context en de persoonlijke doelen
- Coachgesprekken: de medewerker onderzoekt hoe patronen en blokkades zich in werk en dagelijks leven voordoen en oefent met concrete alternatieven
- Tussen de gesprekken: de medewerker past inzichten toe en oefent met andere keuzes en gedrag

De coachgesprekken kunnen zowel incompany als op een externe locatie plaatsvinden, op maximaal 30 minuten reisafstand van de medewerker. Desgewenst kan het traject online plaatsvinden.

Binnen Vierkracht ontvangt de werkgever of arbodienst geen individuele rapportage. Dit is wel onderdeel van ons standaard traject ‘Mental Coaching’.

Resultaat

Voor de medewerker

- Inzichten in en doorbreken van persoonlijke gedachten- en gedragspatronen
- Mentaal in balans, meer regie en effectiever gedrag

Voor de organisatie

- Versterken van de medewerker en voorkomen van uitval en ongewenst verloop
- Een overzichtelijk traject met een vaste opbouw, korte doorlooptijd en voorspelbare investering

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.

Investeringsoverzicht

Dienst	Standaardtarieven	Kortingstarieven
Coachingstraject ‘Vierkracht’ Intake (1 uur) plus maximaal 3 coachgesprekken van 75 minuten	€ 1.011,07	**€ 946,00**

Toelichting: De tarieven zijn all-in, inclusief reistijd, reiskosten en eventuele fysieke coachlocaties. Prijspeil 2027, exclusief btw. Tarieven worden jaarlijks geïndexeerd.

Voorwaarden

- Na de intake factureren we het volledige traject. Is Vierkracht niet de juiste route, dan factureren we alleen de intake en adviseren we een mogelijk alternatief
- 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/