

PDCA training, coaching en advies
Anita Smit 06 36 14 06 53.

INVESTEREN IN GEZONDHEID. DAT LOONT!

Vitale en tevreden werknemers zijn het fundament van uw organisatie. En vaak is er op dat vlak nog veel winst te behalen. PDCA training, coaching en advies is dé specialist als het gaat om een gezonde manier van werken.



Wij streven naar duurzame inzetbaarheid voor uw medewerkers. Mentale en fysieke weerbaarheid leiden tot sneller herstel na ziekte en een lager ziekteverzuim. Daarnaast is het is geen geheim dat een gezonde leefstijl de productiviteit op de werkvloer ten goede komt. Maar onze werkwijze gaat verder.

Zo begeleiden wij uw medewerkers als ze niet lekker in 'hun vel zitten' of als hij of zij niet meer terug kan keren naar zijn of haar functie als gevolg van arbeidsongeschiktheid, burn-out, ziekte of boventaligheid.

Dit doen wij onder meer door loopbaanadvies, outplacement, re-integratie, arbeidsmarktbenadering, stressreductie, voedingsadvies, verbeteren van persoonlijke presentatie en personal training. Door deze multidisciplinaire aanpak geeft u professionele aandacht aan het welzijn, gezondheid en de ontwikkeling van uw medewerkers.

WIE ZIJN WIJ



Anita Smit.

Johan Maigret.

Anita werkt sinds 1992 als consulent, Job-Hunter, trainer en re-integratiecoach. Sinds 2008 is zij eigenaar van PDCA training, coaching en advies. In de begeleidings-trajecten die zij uitvoert merkt zij dat mensen meer nodig hebben dan alleen hulp bij het zoeken naar nieuwe mogelijkheden. Haar kracht is mensen zowel mentaal als fysiek in beweging te krijgen door hen heel intensief te coachen. Zo leert zij hun talenten te benutten, sollicitatievaardigheden aan te scherpen en waar nodig ook conditie te verbeteren. Anita ziet het als een uitdaging om het zelfvertrouwen te vergroten en door meer vitaliteit ook de persoonlijke presentatie te verbeteren.

Zo stijgen de kansen om weer succesvol en duurzaam aan het werk te gaan. Naast geregistreerd re-integratie manager is zij ook personal trainer/medische fitness instructrice en voedingsadviseuse.

Sinds 2011 werkt zij samen met fysiotherapeut, psycholoog, psychosomatisch therapeut Johan Maigret.

Met een brede achtergrond in de GGZ, het bedrijfsleven, de (para)medische hulpverlening en coaching en counseling (ook als docent), weet hij als geen ander om te gaan met situaties die voortkomen uit (werk)stress en psychisch gerelateerde klachten.

Johan richt zich al jaren op samenwerking met andere professionals om preventie van gezondheidsklachten concreter te maken. Dit alles met als focus vitaliteit en duurzame inzetbaarheid op de werkvloer.

Zijn motto is: 'Innerlijke Kalmte levert Topprestaties in werk en sport'. Johan is een specialist in hartritmevariatie, biofeedback en emotieregulatie en maakt gebruik van nieuwe technologieën in verbinding met oude wijsheden. Hij beschikt over uitgebreide kennis en vaardigheden op het vlak van psychosomatische- en preventieve geneeskunde en mentale coaching binnen zowel de (top)sport als bij organisaties.

MEER WETEN

Wij geloven in persoonlijk contact en vinden het belangrijk dat de opdrachtgever gelooft ons product, onze werkwijze en filosofie. Wilt meer weten over onze modules om uw medewerkers in beweging te krijgen? Neem dan vrijblijvend contact op met Anita Smit, loopbaan- en lifestylecoach van PDCA training, coaching en advies op 06 36 14 06 53.

Wij komen graag bij u langs voor een persoonlijk gesprek en advies op maat!

ONZE MODULES

MODULE 'INTENSIEVE COACHING & BEMIDDELING (re-integratie tweede spoor) en JOBHUNTING

Bij reïntegratie gaat het om terugkeer naar werk na een periode van ziekte. Wij begeleiden uw medewerker intensief bij het maken van loopbaankeuzes, ontwikkelen van een inspirerende toekomst visie, sollicitaties, opbouwen en onderhouden van een netwerk, personal branding via sociale media en actief zoeken naar gewenste en passende banen.

Wij zorgen dat de kansen op (nieuw) werk aanzienlijk toenemen.

MODULE 'GEDRAG EN DRIJVEREN'

Met MDI werk gerelateerde Gedrag- en Drijfverenanalyse (meetinstrument) wordt verdere zelfbewustwording bij medewerkers in gang gezet. Door deze analyse krijgen ze inzicht in hun manier van handelen en welk effect hun handelen op anderen kan hebben. Zowel uw werknemers als de organisatie profiteren van deze inzichten: de samenwerking verbetert en uw medewerkers krijgen meer plezier in het werk. Hierdoor verbeteren de prestaties en neemt het verzuim af.

MODULE 'GEZOND EN FIT'

Vitaliteit is het gevolg van een leefstijl gebaseerd op gezond eten, regelmatig bewegen en voldoende rust nemen. Zo draagt regelmatig sporten bij aan een betere conditie, minder stress, een betere houding en een vitalere uitstraling. Ook verhoogt het de belastbaarheid. Gezond etende medewerkers die regelmatig bewegen zijn 16 tot 27% minder vaak ziek en 11% productiever dan medewerkers die minder gezond eten en weinig bewegen. Onze personal trainer stelt graag een trainingsprogramma voor uw medewerkers op en zorgt voor een vakkundige 1 op 1 begeleiding.

MODULE 'GEZOND AFVALLEN'

Omdat sporten in combinatie met gezonde voeding het beste resultaat oplevert kunnen wij medewerkers verder helpen om een gezonder voedingspatroon te ontwikkelen en overgewicht permanent te verliezen. Onze voedingsadviseuse geeft advies op maat en biedt persoonlijke begeleiding.

MODULE 'LEKKER IN JE VEL'

Medewerkers die niet lekker functioneren, een ziekteperiode achter de rug hebben, en/of lange tijd uit het arbeidsproces zijn, hebben vaak een verminderd vertrouwen in eigen kunnen. Naast ondersteuning bij een gezondere manier van leven kan PDCA ook helpen het zelfbeeld- en daarmee de uitstraling- te verbeteren. In samenwerking met een imageconsultant/styliste kan een traject op maat gemaakt worden, wat tot verrassende resultaten kan leiden.

MODULE 'HARTCOHERENTIE'

In deze module leren wij medewerkers ademhalings-, houdings-, visualisatie- en ontspanningsoefeningen waarmee zij hersenen, lichaam en geest kunnen trainen. Dit draagt bij aan een goede balans, een betere concentratie, beter kunnen slapen en meer ontspanning en rust in het hoofd. Onze psycholoog werkt op basis van het stressreductieprogramma van 'Hearthmath' waarmee onrust wordt omgezet in positieve energie. Uw medewerkers gaan zich vitaler voelen en gezondheidsklachten zullen afnemen.

MODULE 'VOORKOM DIABETES'

Diabetes is één van de meest voorkomende chronische ziektes en het aantal patiënten groeit schrikbarend. Wij kunnen interventies verrichten om (verhoogd risico op) diabetes in een vroeg stadium te ontdekken en deze groep te motiveren om hun leefstijl te veranderen.

MODULE 'MEDISCHE FITNESS'

Mensen met een lage belastbaarheid en fysieke klachten krijgen begeleiding van de medische fitnessinstructrice die gebruik maakt van de zogeheten '4 X T methode': testen, tapen, triggeren, trainen. Zo verbetert deze taping de sturing van gewrichten waardoor het lichaam beter in staat is te compenseren. Hierdoor wordt de pijn minder, het herstelproces bevordert en het ziekteverzuim zal dalen.