



GRENZEN OP HET WERK

Je hoeft jouw grens niet alleen te bewaken

Een praktische online route voor eerder bijsturen, duidelijke werkafspraken en duurzaam re-integreren.

Herken je dit?

Je zegt dat het wel lukt, terwijl je agenda al vol zit. Je slaat een pauze over, neemt verantwoordelijkheid over en belooft jezelf dat je het volgende week anders doet. Tot je lichaam of functioneren uiteindelijk de beslissing voor je neemt.

DE BELANGRIJKSTE GEDACHTE

Je hoeft niet eerst alles te kunnen uitleggen. Je leert herkennen wanneer jouw ruimte kleiner wordt - en wat je dan kunt zeggen of doen.

De vraag is daarom niet: hoe houd ik dit nog langer vol?

De vraag is: wat heb ik nodig om mijn grens eerder serieus te nemen - voordat een gewone werkdag verandert in weken van herstel?

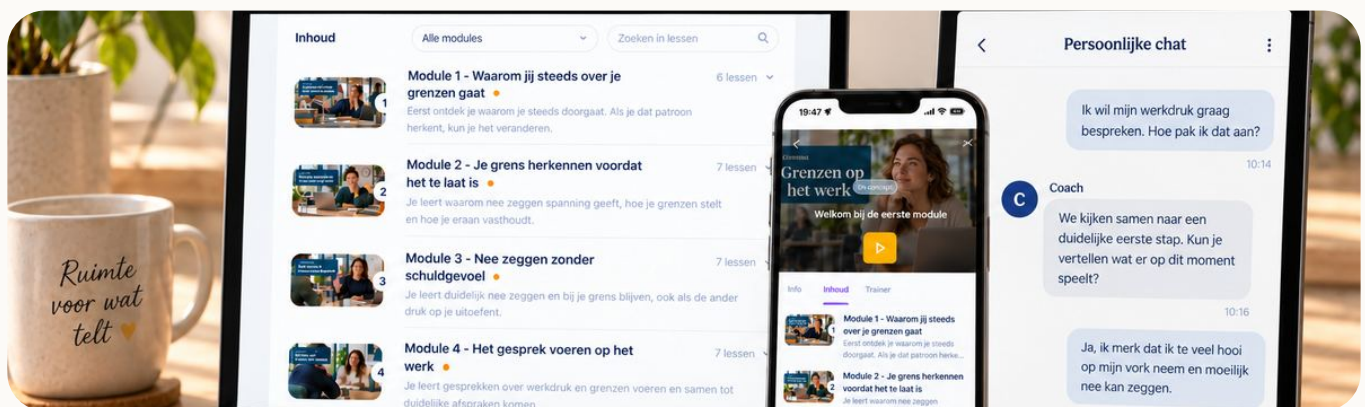
EEN KLEINE VERSCHUIVING KAN VEEL VERANDEREN

Je leert eerder merken wanneer je ruimte kleiner wordt - en welke volgende stap dan wél haalbaar is.

WAT KOOP JE HIER EIGENLIJK?

Geen losse tips, maar een werkbare manier om opnieuw te kiezen

De cursus brengt inzicht, voorbeelden en werkbladen samen in één route. Zodat je niet pas achteraf begrijpt wat er gebeurde, maar tijdens de werkweek kunt bijsturen.



DIT HELPT JOUW WERKBAARHEID

Je werkt zelfstandig met korte lessen, praktische werkbladen en voorbeeldzinnen. Via de chat kun je een situatie bespreken wanneer je vastloopt.

WAT JE IN DE CURSUS ONTDEKT

Acht modules die je helpen om op tijd anders te handelen

Je begint bij wat er onder jouw automatische reactie gebeurt en eindigt met een plan dat je ook op een drukke werkdag kunt gebruiken.



herkent, kun je het veranderen.



Module 2 - Je grens herkennen voordat het te laat is •

7 lessen ▾

Je leert waarom nee zeggen spanning geeft, hoe je grenzen stelt én hoe je eraan vasthoudt.



Module 3 - Nee zeggen zonder schuldgevoel •

7 lessen ▾

Je leert duidelijk nee zeggen en bij je grens blijven, ook als de ander druk op je uitoefent.

IN DE MODULES LEER JE



Begrijpen

waarom je steeds doorgaat, ook wanneer je al merkt dat het te veel wordt.



Bespreken

hoe je zonder lange uitleg een grens, behoefte of werkafpraak uitspreekt.



Herkennen

welke signalen laten zien dat je van groen naar oranje beweegt.



Vasthouden

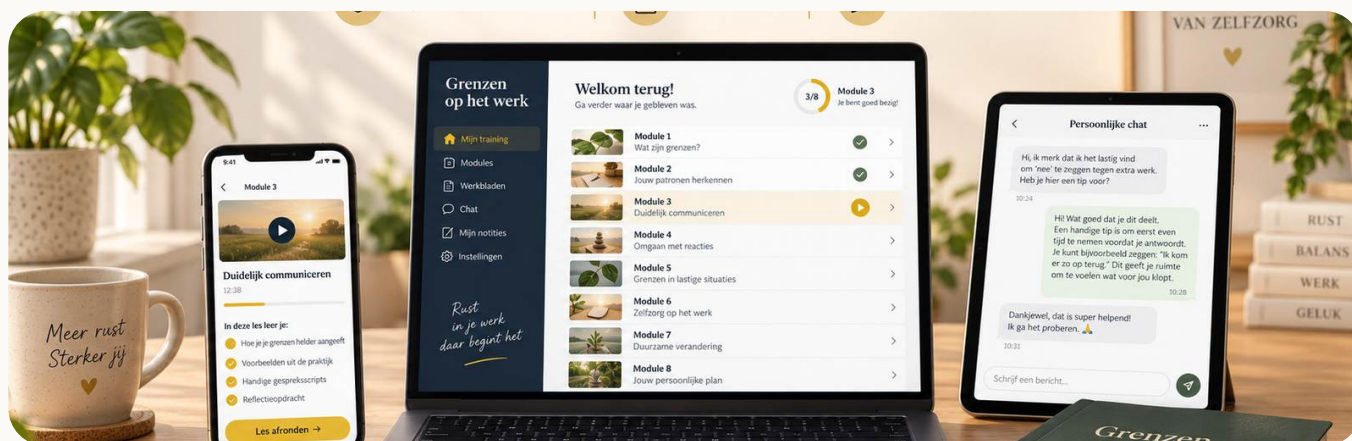
wat je doet wanneer de druk terugkomt of je werkfase verandert.

Je krijgt geen overload aan theorie. Je krijgt precies genoeg inzicht om een volgende werksituatie anders binnen te stappen.

ZO WERKT JOUW TRAJECT

Je staat er niet alleen voor

Je volgt de route zelfstandig, maar je hoeft moeilijke momenten niet alleen uit te zoeken.



- ✓ **Acht praktische modules**
 Van patronen en signalen tot gesprekken, opbouw en terugvalpreventie.
- ✓ **Werkbladen die blijven helpen**
 Leg afspraken, signalen, gesprekken en acties vast op één plek.
- ✓ **Eén jaar toegang**
 Gebruik de lessen opnieuw wanneer je werk of belastbaarheid verandert.
- ✓ **Twee routes**
 Route A voor voorkomen van uitval. Route B voor uitval en re-integratie.
- ✓ **Persoonlijke chat**
 Stel vragen of stuur een tekst- of spraakbericht wanneer je vastloopt.

Voor wie is dit programma?

Voor werknemers die merken dat hun grens op het werk steeds opschuift, die uitval willen voorkomen of die na uitval verantwoord willen re-integreren.

Je hoeft niet eerst volledig vast te lopen. Wel helpt het wanneer je bereid bent eerlijk te kijken, kleine acties uit te voeren en hulp te gebruiken wanneer jouw situatie daarom vraagt.

JE KUNT NU RUSTIG KIEZEN

Wacht niet tot jouw lichaam of functioneren voor jou beslist

Je hoeft vandaag niet alles op te lossen. Je hoeft alleen te bepalen of deze route je helpt om eerder bij te sturen.

Goed om te weten

Je volgt de cursus in jouw eigen tempo. Je hoeft opdrachten niet perfect uit te voeren. De cursus is geen vervanging voor huisarts, psycholoog, bedrijfsarts of juridisch advies.

Wat verandert er wanneer je begint?

Je hebt een route voor het moment waarop er opnieuw iets bij komt. Je weet welke signalen je serieus neemt, welke vraag je stelt en welke afspraak je nodig hebt.

Start met Grenzen op het werk

Actieprijs

Van €699

€297

eenmalig inclusief btw - geen abonnement

BEKIJK HET PROGRAMMA

Rustig kiezen is óók een grens bewaken.

coaching-by-komanphoenixsite.pluginandpay.nl/checkout/grenzen-op-het-werk