

VITAAL DOOR DE OVERGANG

De overgang is een levensfase met impact die steeds meer aandacht krijgt. In 2021 gaf meer dan de helft van de werknemers in de overgang aan dat overgangsklachten van invloed waren op hun werk (bron: CBS). Zij hebben bijvoorbeeld last van concentratieproblemen, pijnklachten, vermoeidheid, stemmingswisselingen en psychische vermoeidheid. Een deel van hen geeft aan niet gemakkelijk aan de psychische eisen van het werk te voldoen.

De overgang kan leiden tot verzuim

Overgangsklachten kunnen leiden tot verzuim, vooral als ze niet (h)erkend worden. Ook vrouwen met milde klachten kunnen behoorlijk uit balans raken. Steeds meer werkgevers hebben in de gaten dat ze hier wat mee moeten.

De workshop 'Vitaal door de overgang'

Om werkgevers en werknemers te ondersteunen heeft Claire Recourt een workshop ontwikkeld. De workshop is bedoeld om bewustwording en kennis rondom de overgang te creëren binnen organisaties. Deelnemers leren op een toegankelijke manier wat er in deze levensfase precies met hun lichaam gebeurt. Hierdoor herkennen zij de klachten sneller en kunnen zij in actie komen. De workshop biedt daarnaast de gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan en ervaringen te delen. Daarmee wordt de drempel verlaagd om over de overgang te praten op het werk. Uit het onderzoek van het CBS bleek dat een kwart van de werknemers met klachten er niet over praat op het werk.

Over de trainer

Claire Recourt, zelf ook veertigplusser, is de bevoegde oprichtster van Coach Hero. Claires persoonlijke missie is om werkend Nederland een stukje gelukkiger te maken. Als bedrijfsadviseur en coach begeleidt zij al jaren organisaties en mensen op het gebied van persoonlijk leiderschap, werkgeluk en inzetbaarheid. De laatste jaren heeft Claire zich gespecialiseerd in de overgang.

Praktische informatie over de workshop

Voor: vrouwen van 40+.

Aantal deelnemers per workshop: 10-15

Kosten: € 450,- (exclusief BTW en reiskosten).

Duur: 2 uur

Locatie: op locatie of online.

Praten over de overgang met medewerkers?

Bijna 60 procent van de vrouwen met overgangsklachten heeft behoefte aan meer steun en begrip op het werk, vooral van de leidinggevende (bron: CBS). Leidinggevenden kunnen meer doen om hun medewerkers te ondersteunen maar weten niet altijd hoe. Coach Hero biedt training en coaching voor leidinggevenden. Hoe kun je het gesprek aangaan als je vermoedt dat de overgang een rol speelt bij het minder functioneren van een medewerker? Hoe geef je de juiste aandacht? Na de training en/of coaching zijn leidinggevenden goed toegerust om een onderwerp als de overgang aan te snijden.