

Probaataanbod

Welkom bij het aanbod van Probaat | Expertisecentrum voor werkgeluk. Wij zijn specialisten met name voor het onderwijs en de zorg in Noord-Nederland. We hebben inmiddels honderden leerkrachten en onderwijsassistenten begeleid. Ook schoolleiders rusten wij toe op verschillende gebieden. Zo willen we bijdragen aan mooi onderwijs.

Hieronder hebben we een uitgebreid pakket waarmee we collega's verder hebben geholpen. Dit pakket is goedgekeurd door je werkgever, hierdoor kun je je direct aanmelden bij de persoon die hem geeft. Hopelijk zit er ook iets tussen voor jou en mogen we kennismaken en een tijdje samen oplopen. Wij hebben er in ieder geval zin in én zijn er klaar voor.

Even een kleine toelichting: de **groene tegels** zijn individuele trajecten en **blauwe tegels** programma's waarin je ook collega's kunt treffen.



[Jarno Holtman](#)

[Jolanda Steendam](#)

[Marleen Dijkstra](#)

[Ubbo Elzinga](#)

Fluitend aan het werk

Werk geeft voor de meeste mensen voldoening aan het leven. Hopelijk herken(de) je dat. Soms kan dat even wegebben. Logisch. Door onder andere energiegevers en -vreters samen inzichtelijk te maken creëren we overzicht. Vaak geeft dit hernieuwde energie en brengt het werkgeluk terug. Hiervoor hebben we 5 gesprekken gepland met een persoonlijkheidstest. Uitkomst? Meer richting en plezier in werken.

Tegenwind

Je voelt je sneller geagiteerd, je bent vergeetachtig, je voelt je onrustig of gespannen. Je merkt fysieke signalen of klachten. Soms is de oorzaak een specifieke gebeurtenis, soms kun je er niet achter komen. Met een techniek die we Brainspotting noemen, kan er meer rust en overzicht ontstaan. In 6 gesprekken gaan we hiermee aan de slag. Wanneer de behoefte er is ronden we dit af met een driegesprek met je leidinggevende.

Hallo werk, dag stress

Burn-outklachten spelen steeds meer werkenden parten. Het is belangrijk om inzicht te hebben in wat een burn-out (niet) is om jezelf werkgelukkig te houden. Tijdens 4 sessies met arbeidspsycholoog krijg je inzicht in wat burn-outklachten zijn, hoe je deze kunt krijgen en hoe je er weer vanaf komt. Aan de hand van een wetenschappelijk onderbouwde test kunnen we ook jouw mentale welzijn meten. Erg prettig om te weten hoe je ervoor staat. Bij behoefte een afrondend driegesprek.

Levensfase

Elke situatie en fase in het leven vraagt dat je je aanpast aan de omstandigheden. Of het nu gaat om single zijn, (jong) gezin, midlife of mantelzorg, je moet je weg er in vinden. Veranderingen in het leven zijn normaal. Tegelijkertijd is ons systeem gebaat bij voorspelbaarheid. In deze situaties kunnen een paar gesprekken leiden tot veel meer rust en overzicht. Na 7 sessies en bij behoefte een driegesprek met je leidinggevende heb jij weer meer grip.



Kom op , doen we

Wil je graag wat assertiever worden? Maar voel je een drempel om er mee aan de slag te gaan en stel je het daardoor steeds maar uit? Dan is dit voor jou misschien een unieke mogelijkheid. Zes sessies samen onderweg om een stap te zetten in slagvaardigheid. Zo kun jij krachtiger worden én jezelf blijven. Dat zou mooi zijn toch? Vervolgens delen we – bij behoefte – in een driegesprek met je leidinggevende jouw proces.



Voor elke kromtong *

Ook wel eens gehoord dat je wat duidelijker mag zijn of dat je juist soms te duidelijk bent? Dan is dit iets voor jou. In Programma Communicatie staan we stil bij wat communicatie én hoe je dat nog beter kunt doen zonder jezelf te verliezen. Mooi hé? Doe mee om in 8 stappen fijner te communiceren. Op probaat.nu/kalender vind je wanneer het programma start.



Eerst dit *

Regelmatig zit je in de avonden nog een les voor te bereiden of nog even de leerlijnen bij te werken. De tijd glipt je door je vingers en je komt overal wel, maar voor je gevoel steeds een stap te laat. In Programma Prioriteiten ga je in 8 stappen orde op zaken stellen en het heft weer in handen nemen. Op probaat.nu/kalender vind je wanneer het programma start. Speciaal voor professionals in het onderwijs.



Dit is de grens *

Begrenzen is in. 'Gewoon je grenzen aangeven' wordt er door gangen geroepen. Alleen hoe geef je die een beetje tact- en liefdevol aan? Tijdens het Programma Grenzen leer je je grenzen kennen én daarmee jezelf (beter) te begrenzen binnen je werk en daarbuiten. In 8 stappen wordt het een stuk gemakkelijker. Speciaal voor professionals in het onderwijs. Op probaat.nu/kalender vind je wanneer het programma start.

** Een probaat programma is een combinatie van metingen, coachsessies, trainingen en een webinar. Sommige onderdelen zijn groepsgewijs waaraan ook medewerkers van andere organisaties mee kunnen doen. Juist het samen aan de slag gaan met hetzelfde thema geeft veel herkenning en kruisbestuiving. 95% van de deelnemers raden hun collega's aan om hier ook aan mee te doen.*

Praktische punten

- 🌱 Jij mag als medewerker een van deze diensten per half jaar gebruiken. Mooi aanbod.
- 🌱 Elk onderwerp mag besproken worden. Er is dus geen onderscheid tussen privé- of werkgerelateerde vragen. Jouw geluk in werken moet er bij gebaat zijn.
- 🌱 Je kan je bij ons gewoon direct aanmelden. Wel zo makkelijk.
- 🌱 Staat je vraag er niet tussen, contact ons dan even. We kunnen dan samen kijken naar wat wel past.
- 🌱 Bij digitale sessies maken we gebruik van voor de hand liggende tools zoals Teams. Zo houden we het eenvoudig. Qua locatie is het uitgangspunt kantoor Probaat in Groningen.
- 🌱 Bij een programma zijn we van verschillende factoren afhankelijk, bijvoorbeeld of groepen fysiek bij elkaar mogen komen. Mocht het om een bepaalde reden niet door kunnen gaan, dan kijken we samen naar een andere passende begeleidingsvorm zodat jij geholpen bent.