

Probaataanbod

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



Jarno Holtman
**ARBEIDSPSYCHOLOOG EN
EIGENAAR VAN PROBAAT**

Jarno



Marleen Dijkstra
**PSYCHOSOCIAAL
THERAPEUT**

Marleen



Jolanda Steendam
INTEGRATIEF COACH

Jolanda



Ubbo Elzinga
ADVISEUR & TRAINER

Ubbo

Even een kleine toelichting: de **groene tegels** zijn diensten voor leerkrachten en onderwijsassistenten. De **blauwe tegels** voor leidinggevenden.

Even opzoek naar jezelf?



Dat is heel herkenbaar! In zes gesprekken gaan we met jou onderweg om dit te verkennen. Wij staan hierin naast je en begeleiden je met psychologische kennis en kunde. Het resultaat? Je weet weer waar je voor staat. Met vernieuwde inzichten en energie, mag je weer gaan staan en je plek als persoon en professional innemen. In een driegesprek met je leidinggevende mag je iets delen van jouw proces.

Stressklachten?



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 sessies met eventueel Brainspotting gaan we aan de slag. Uiteraard ronden we dit af met een driegesprek met je leidinggevende.

Loopt een (werk)relatie stroef?



Dat kan heel vervelend zijn. Je kunt ervan wakker liggen of spanning ervaren als je de persoon weer tegenkomt. In een aantal gesprekken gaan we hiermee aan de slag. Als de andere persoon mee wil, zou dat mooi zijn. Mocht dat (nog) niet aan de orde zijn, kun jezelf ook flinke stappen zetten. Stel je eens voor als die relatie beter zou lopen, wat dat zou opleveren aan rust en, ...

Single / Gezin / Midlife / Mantelzorg



Elke situatie en fase in het leven vraagt dat je je aanpast aan de omstandigheden. Je moet je weg weer 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 6 sessies en een driegesprek met je leidinggevende heb jij weer meer grip.

Geluk in werken even kwijt?



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 4 sessies gepland met een persoonlijkheidstest.

Heb ik misschien een burn-out of de eerste signalen?



In 4 sessies met een arbeidspsycholoog geven we je uitleg over 1. wat burn-outklachten zijn; 2. hoe je deze kunt krijgen en 3. hoe je er weer vanaf komt. Uiteraard checken we ook even met een wetenschappelijke test jouw mentale welzijn. Bij het afrondende driegesprek bepaal jezelf wat je hierin deelt.

Coaching in amplitie



Je gaat fluitend naar je werk en fluitend weer naar huis. Het gaat super! Wat zou het mooi zijn als je dit zo lang mogelijk kon vasthouden. Toch? Daarom amplitie, dat 'versterken van het goede' betekent. De wereld is niet maakbaar en tegelijkertijd weten we dat we aan verschillende knoppen kunnen draaien om het welzijn positief te beïnvloeden. Zes gesprekken en een driegesprek.

Werken aan je assertiviteit?



Wil je graag wat assertiever worden alleen is het zoeken ernaar -laat staan je ervoor aanmelden- er nog niet van gekomen? Dan is dit misschien een unieke mogelijkheid. Gewoon in een 6 sessies samen onderweg om slagvaardiger te worden. Zo kun je gewoon je 'mannelijke' staan én toch jezelf blijven. Zou mooi zijn toch?

Wil je (nog) positiever worden? Dat kan!



In 6 sessies gaan we met cognitieve activiteiten aan de slag om je omgeving positievere te ervaren. Prof. Schaufeli heeft hiervoor ingrediënten gegeven door te werken aan thema's zoals: dankbaarheid uiten, vergeven, zegeningen tellen, optimisme stimuleren en genieten van het leven. We pakken die zaken op die het beste aansluiten zodat jij het zonnetje in jouw omgeving bent.

Weet jij waar jouw grenzen liggen?



En zo ja, hoe geef je die een beetje tactvol aan? Tijdens het **Programma Grenzen*** leer je je grenzen én jezelf (beter) kennen. Zowel binnen als buiten je werk. Dit programma kent 8 stappen waar je gefocust aan je eigen leerdoel werkt. Speciaal ontwikkeld voor professionals uit het onderwijs.

Op probaat.nu/kalender vind je wanneer het start.

Sneeuwen jouw prioriteiten ook onder?



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.. Speciaal ontwikkeld voor werkers in het onderwijs.

Op probaat.nu/kalender vind je wanneer het start.

Communicatie. Hoe dan?



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 he? Doe mee om ook in 8 stappen fijner te communiceren.

Op probaat.nu/kalender vind je wanneer het start.

** Dit is een programma waaraan ook andere leerkrachten en onderwijsassistenten meedoen van andere verenigingen. Samen met hetzelfde thema aan de slag gaan geeft veel herkenning en kruisbestuiving. 95% van de deelnemers raden hun collega's aan om hier ook aan mee te doen. Kijk op de www.probaat.nu/kalender voor de eerst volgende programma.*

Even een kleine toelichting: de **blauwe tegels** zijn diensten voor leidinggevenden en de **groene tegels** zijn voor leerkrachten en onderwijsassistenten.

Leidinggeven aan teams



Er is veel onderzoek gedaan naar teams. Bijvoorbeeld naar de 5 belangrijkste problemen in teams, en waar je op moet letten bij veranderingen doorvoeren. In 4 digitale groepssessies van een uur gaan we concreet aan de slag. Daarin combineren we theorie met jouw eigen praktijk. Uiteindelijk ronden we het af meteen driegesprek met je leidinggevende om je opbrengst te delen.

Wat is amplitie en waar start ik met mijn team?



In een groep van 4 tot 6 leidinggevenden gaan we thema's bij langs van werkgeluk, betrokkenheid en haar belangrijkste voorspellers. Dit laten we samen oplopen met jouw ervaring in je eigen team. Dit doen we op het bestuursbureau in 4 sessies van 2,5 uur. Afrondend met een terugkoppeling met je leidinggevende.

Leiderschap. Hoe dan?



Leidinggeven is zorgen voor de ander zonder het nut van de organisatie en jezelf uit het oog te verliezen. Maar hoe doe je dat? In mei 2023 is een Inspiratiesessie Leiderschap waarin we de belangrijkste thema's bij langs gaan. Haak dit dagdeel aan en vervolgens twee intervisiesessies bijeenkomsten met andere leidinggevenden. Uiteraard hechten we dit af met een driegesprek met je leidinggevende.

Online toerustingstraject (huddle)



Dit is een laagdrempelige digitale vorm waarin we vooraf samen vastgestelde thema's uit diepen. Dit kan gaan over werkgeluk, verzuimpreventie, rolongelijkheid, weerstand en bijvoorbeeld manieren van coping. In groep van 4 leidinggevenden gaan we 6 sessies onderweg van een uurtje.

Hoe voorkom ik negatieve besmetting in mijn team?



Soms kan het je overkomen dat er meer gepraat wordt in de gang dan in de vergadering. Heel vervelend. Je merkt aan alles dat er wel iets speelt maar krijgt er geen grip op. In 5 digitale groepssessies met 3 andere collega leidinggevenden werken we dit thema verder uit en krijg je praktische tips.

De spelregels van VCO Midden- en Oost-Groningen:

- ✎ Ieder traject start met een intake waarin gesproken wordt over een doelstelling en waarbij de verwachtingen (of input) van de medewerker én van de leidinggevende zijn geïnventariseerd.
- ✎ Het traject wordt afgesloten met een evaluatie waarop ook de leidinggevende is aangesloten en het voornamelijk op procesniveau geëvalueerd zal worden.
- ✎ Iedere medewerker mag (gemiddeld genomen) 1 keer per 5 jaar gebruik maken van begeleiding door coaching op kosten van de werkgever.
- ✎ Qua thematiek is er geen onderscheid tussen privé- of werkgerelateerde vragen.
- ✎ Mocht de vraag van de coachee groter zijn en het bedrag ontoereikend, dan gaan we er van uit dat de medewerker een vervolg op de coaching zelf betaalt. Uitzonderlijke situaties worden als uitzonderlijk behandeld

Good to know

- ✎ Bij digitale sessies zijn we ervan uitgegaan dat deze plaatsvinden in het medium die gebruikelijk is in jullie organisatie (Teams, Zoom, oid.) en dat wij hier toegang tot krijgen. Op deze manier maken we het de medewerker zo makkelijk mogelijk.
- ✎ Sommige bijeenkomsten hebben we op het bestuursbureau gedacht zodat zo weinig mensen tijd en energie verliezen aan het reizen. Hierbij zijn we uitgegaan dat zowel de locatie als de catering gefaciliteerd wordt door de opdrachtgever.
- ✎ Wanneer er geen locatie vermeld staat en het niet digitaal is, zijn we ervan uitgegaan dat het bij ons op kantoor plaatsvindt. Uiteraard zorgen wij dan ook voor de catering en bijbehorende kosten. Deze zijn inbegrepen.
- ✎ Alle momenten worden in overleg gepland. Mocht er een situatie ontstaan dat er een capaciteitsprobleem ontstaat, zoeken we gezamenlijk naar een oplossing.

Mochten er vragen zijn, leg gerust contact. Onze missie is om werkgeluk te vergroten en onnodig mentaal uitval te voorkomen. Even meekijken met een vraag wat bijvoorbeeld het beste aansluit is een kleine moeite. 😊