



# Kiezen voor Kansen

## Veranderingen op het werk

Je baan verliezen? Iets wat je waarschijnlijk niet verwacht, wordt ineens werkelijkheid. Er breekt een nieuwe periode aan. Een periode waarin naast het ervaren van onzekerheid, pijn en verdriet ook weer nieuwe uitdagingen komen.

In de praktijk blijkt dat bijna iedereen die zijn baan verliest of betrokken is bij grote veranderingen op het werk, een periode met gevoelens doormaakt die wij herkennen als rouw. 'Oude' waarden loslaten om intern ruimte te creëren, om een nieuwe weg in te kunnen slaan en het leven weer zin te geven, blijkt doorgaans niet gemakkelijk. Juist door aandacht te hebben voor dit proces ontstaan er nieuwe mogelijkheden voor de toekomst, is onze ervaring!

### Hoe doen wij dat

In de groepstraining 'Kiezen voor Kansen' bieden wij voorwaarden en reiken daarnaast handvatten aan om het proces van verlies en rouw onder ogen te zien, aan te gaan en eventueel samen met anderen, de emoties te verwerken.

Volgens de rouwtaken van W.J. Worden (psycholoog Harvard) zijn er vier belangrijke aandachtspunten; te weten:

- 1) het aanvaarden van de realiteit van de verandering op het werk;
- 2) aandacht voor de pijn en andere gevoelens als gevolg van de veranderingen;
- 3) het treffen van voorbereidingen om een nieuwe baan of invulling te vinden;
- 4) het opnieuw kunnen hechten aan een nieuwe baan of invulling.

De training en begeleiding volgen inhoudelijk het proces van deze aandachtspunten.

### Kracht van de training/begeleiding

- persoonlijke aandacht voor de emoties
- praktijkgericht, concreet, direct, uitdagend, provocatief en met humor
- kleine groepen (6 tot 10 personen)
- afstemming op persoonlijke behoeften van de deelnemers: maatwerk!

### Wat levert het op

Deelnemers gaan actief aan de slag met het doorlopen van de vier aandachtspunten. Hierdoor is men sneller in staat volgende stappen te nemen richting van een nieuwe baan of levensinvulling.

Wij ervaren dat de deelnemer eerder ruimte heeft om de kansen te kunnen gaan zien en sneller het heft weer in eigen handen neemt.

### Wat vinden wij belangrijk

Ons motto is 'niets moet alles mag', waarbij wij echte aandacht, contact, respect, veiligheid en vertrouwen voorwaarden vinden voor de wijze waarop wij begeleiden.

### Ingrid Vlemmings

verlies- en rouwdeskundige  
systemisch begeleider  
ergo- en haptotherapeut  
praktijk 'Leven met gemis'  
[www.levenmetgemis.nl](http://www.levenmetgemis.nl)  
[www.rouwopmaat.nl](http://www.rouwopmaat.nl)  
0628909915



### Marieke van de Weg

verlies- en rouwdeskundige  
praktijk 'Ubuntu'  
[www.praktijkubuntu.nl](http://www.praktijkubuntu.nl)  
talent- en passiecoach  
[www.talenttour.nl](http://www.talenttour.nl)  
[www.rouwopmaat.nl](http://www.rouwopmaat.nl)  
0630337725

## Referentie gemeente Venlo

### Training 'Kiezen voor Kansen'

In de training zijn de medewerkers onder de deskundige begeleiding van Ingrid Vlemmings en Marieke van de Weg aan de slag gegaan. Met de begrijpelijke scepsis vanuit de kandidaten is de start gemaakt om te werken aan het aanvaarden van de realiteit, aan het besteden van aandacht aan de gevoelens die het (dreigende) ontslag met zich meebrengt, aan het treffen van voorbereidingen om een nieuwe baan te zoeken en het opnieuw kunnen hechten aan een nieuwe baan. Terugkijkend kan zonder meer geconstateerd worden dat alle deelnemers de training als uitermate positief hebben ervaren. Zonder uitzondering hebben de deelnemers stappen gemaakt in het proces en daarmee in het traject die zij anders niet hadden kunnen zetten. Er is een hechte groep van mobiliteitskandidaten ontstaan die het dreigende ontslag een plek hebben gegeven en die vol voor hun toekomst gaan!

Ook bij onze volgende mobiliteitskandidaten gaan wij voor de training 'Kiezen voor Kansen'.

### Huub Vanhommerig

Coördinator loopbaancentrum/mobiliteitscentrum gemeente Venlo