



## Duurzaam werken & leven

De focus van Brainwave ligt op de balans tussen uitdagingen die werken en leven bieden. Duurzaam werken - of duurzame inzetbaarheid - is erop gericht mensen tijdens hun werkende leven vitaal, gelukkig en bekwaam aan het werk te houden. Duurzame inzetbaarheid kan niet bestaan zonder duurzaam leven!

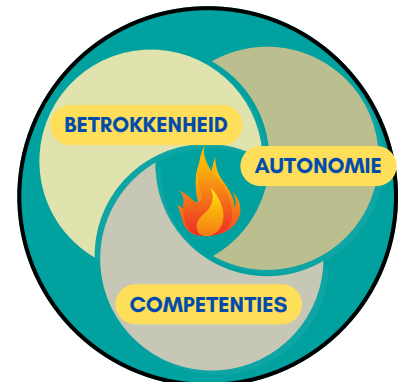
**Duurzaam leven is regie nemen  
en evenwichtig omgaan met jouw werk- en privéleven.**

## Ons vertrekpunt

Mensen werken graag. Werk geeft:

- het gevoel dat je van waarde bent (competenties),
- sociale contacten (betrokkenheid),
- de kans in eigen onderhoud te voorzien (autonomie).

Dit zijn ook wel de drie psychologische basisbehoeften. Toch gaat het niet altijd vanzelf, vergelijk het met een relatie. Soms is het gemakkelijk en soms moet je er wat voor doen.



## Onze expertise

Onze coaches zijn NOLOC of NOBCO gecertificeerd en hebben ruime ervaring. Waar nodig maken ze gebruik van gevalideerde tools om snel tot de kern van de zaak te komen. Daarnaast werken onze coaches regelmatig nauw samen met Hera Inzetbaarheid en Lev Arbo, daardoor hebben ze veel kennis van organisaties, verzuim en leiderschap.

**Brainwave biedt verschillende soorten (preventieve) coaching  
waarbij duurzaam leven en werken centraal staat.**

## De investering is de moeite waard!

Verzuim kost het eerste jaar ongeveer 600,- per dag

Voorbeeld: medewerker werkt 28 uur en verzuimt 8 weken, dat kost je 16.800,-

Een preventief veerkrachttraject kost je 1.495,-.

Stel je medewerker valt daardoor niet uit, dan heb 15.305,- bespaard.

Stel dat deze medewerker voor de helft uitvalt, dan heb je 6.905,- bespaard.

# ONZE DIENSTEN



Brainwave biedt individuele coaching aan op het gebied van duurzaam werken, leven & leiderschap.

Meer werkplezier, minder verzuim.

## **Veerkrachtbooster**

Een toegankelijke coach in de eerstelijns, zonder de verplichting tot een langdurig traject. Denk aan één of twee keer een gesprek over onderwerpen waar door onbalans ontstaat op werk: zoals werkdruk, rouw, werk-, privéproblemen of financiële zorgen.

[verzuimpreventie](#)

## **Bedrijfsmaatschappelijke coaching**

Laagdrempelig en gericht op sociale omgeving van medewerkers. Hierbij kun je denken aan schuldenproblematiek, rouw, verslaving en conflicten.

[verzuimpreventie](#)

## **Stress- & veerkrachtcoaching**

Omgaan met veranderingen en makkelijker herstellen van stressvolle situaties, meer energie en een positieve kijk op het leven.

[tijdens verzuim / verzuimpreventie](#)

## **Loopbaancoaching**

Holistisch kijken, keuzes maken voor een loopbaan waar medewerkers echt op hun plaats zijn. Je brengt de natuurlijke kwaliteit van je brein in beeld.

[tijdens verzuim / verzuimpreventie](#)

## **Burn-outcoaching**

Begeleiding bij herstel van vastgestelde burn-out: energieherstel, het leren van omgaan met stress, het hanteren van emoties en het herstellen van het sociaal functioneren in leven en op werk.

[tijdens en na verzuim](#)

## **Re-integratiecoaching**

Begeleiding bij re-integratie na een periode van verzuim. De nadruk op terugkijken op de voorgaande periode en duurzame werkhervatting.

[tijdens en na verzuim](#)

# VEERKRACHTBOOSTER

Een compleet preventief pakket voor de hele organisatie

Brainwave  
by Hera

Brainwave biedt individuele coaching aan op het gebied van duurzaam werken, leven & leiderschap.

Meer werkplezier, minder verzuim.

## Veerkrachtbooster

Herken je het volgende:

- Stijging van preventieve consulten bij de bedrijfsarts.
- Medewerkers ervaren hogere werkdruk.
- Medewerkers lijken meer mentale klachten te ervaren.
- Medewerkers vallen vaker uit met stressklachten.

Het is bemoedigend als werknemers tijd nemen voor preventief advies. Tegelijkertijd is dit ook een signaal, wat is er aan de hand? Als laagdrempelig alternatief voor een eerstelijns gesprek bieden wij coaching in de vorm van een boostgesprek.

## Boostgesprek

Boostgesprekken bieden de gelegenheid om in gesprek te gaan zonder dat hier per se een langdurig traject aan vastzit. Denk aan onderwerpen als rouw, werk- of privéproblemen en financiële zorgen.

De uitbreiding naar een individueel traject blijft altijd mogelijk, maar ervaring leert dat één à twee gesprekken met een van onze coaches de medewerker al op het juiste spoor zet.

## Praktisch

De coach is flexibel inzetbaar, zowel online als op locatie. Denk aan een inloopsprekuur of de optie om via een planningstool een afspraak te maken. In overleg vinden de beste samenwerking.

## Kosten

Vraag een offerte aan via [hallo@brainwave.nu](mailto:hallo@brainwave.nu)

### REKEN MAAR UIT

Kosten van verzuim: ongeveer 600,- per dag in jaar één.

Kosten bedrijfsarts: ongeveer 240,- per uur

# BEDRIJFSMAATSCHAPPELIJKE COACHING

Laagdrempelig en divers



Brainwave biedt individuele coaching aan op het gebied van duurzaam werken, leven & leiderschap.

Meer werkplezier, minder verzuim.

## Bedrijfsmaatschappelijke coaching

Laagdrempelig en gericht op psychosociale vraagstukken van de medewerker waarvan oorzaken kunnen liggen in werk of privé of een combinatie van hiervan. Hierbij kun je denken aan schuldenproblematiek, rouw, verslaving en conflicten.

Bedrijfsmaatschappelijke coaching biedt de mogelijkheid om medewerkers te voorzien van een gesprekspartner die uiteenlopende zaken met medewerkers kan bespreken.

De bedrijfsmaatschappelijk coach is veelal inhouse aanwezig. Bij ons is het ook mogelijk om de coaching in een trajectvorm / online aan te bieden. Vraag een offerte aan voor de mogelijkheden.

---

## Mogelijk traject

- 1 telefonisch klikgesprek.
- 1 intakegesprek.
- 2 coachingssessies van 1 uur.
- 1 afsluitend gesprek.

---

## Praktisch

- Gesprekken vinden op eigen locatie of online plaats
- Investering: vraag een offerte aan via [hallo@brainwave.nu](mailto:hallo@brainwave.nu)

# STRESS- & VEERKRACHTCOACHING

Omggaan met veranderingen en stressvolle situaties



Brainwave biedt individuele coaching aan op het gebied van duurzaam werken, leven & leiderschap.

Meer werkplezier, minder verzuim.

## Stress- & veerkrachtcoaching

Beter omgaan met veranderingen en makkelijker herstellen van stressvolle situaties, meer energie en een positieve kijk op het leven:

- Acceptatie van het leven.
- Loslaten waar je geen controle op hebt.
- Aandacht voor datgene waar je wel invloed op hebt.
- Kennen van je energiebronnen en stressoren.

Onze veerkrachtcoaches starten het traject met wetenschappelijke vragenlijsten van Portzky over veerkracht, perfectionisme, herstellen en stress.

verzuimpreventie

## Onderdelen coaching

- 1 telefonisch klikgesprek.
- 4 vragenlijsten.
- 1 gesprek voor veerkrachtanalyse à 1,5 uur.
- 4 coachingssessies van 1 uur.
- 1 afsluitend gesprek.

## Praktisch

- Gesprekken vinden online plaats of op onze locatie in Nieuwegein.
- Investering: vraag een offerte aan via [hallo@brainwave.nu](mailto:hallo@brainwave.nu)

# LOOPBAANCOACHING

Breng objectief je brein in kaart!

Brainwave  
by Hera

Brainwave biedt individuele coaching aan op het gebied van duurzaam werken, leven & leiderschap.

Meer werkplezier, minder verzuim.

## Loopbaancoaching

Holistisch kijken, keuzes maken voor een loopbaan waar medewerkers echt op hun plaats zijn doordat ze:

- Weten wie ze zijn.
- Weten wat ze willen bereiken.
- Hebben een plan hoe ze dat willen bereiken.
- Hebben het lef om het plan uit te voeren.

Onze loopbaancoaches starten het traject met Neurolympics van Brainsfirst; games die op een feilloze manier de voorkeuren van je brein in kaart te brengen.

verzuimpreventie

## Onderdelen coaching

- 1 telefonisch klikgesprek.
- 1 Neurolympics van Brainsfirst; games die de natuurlijke kwaliteit van het brein in beeld brengen.
- 1 intakegesprek.
- 4 coachingssessies van 1 uur.
- 1 afsluitend gesprek.

## Praktisch

- Gesprekken vinden online plaats of op onze locatie in Nieuwegein.
- Investering: vraag een offerte aan via [hallo@brainwave.nu](mailto:hallo@brainwave.nu)

# BURN-OUTCOACHING

Energie herstellen zonder terugval

Brainwave  
by Hera

Brainwave biedt individuele coaching aan op het gebied van duurzaam werken, leven & leiderschap.

Meer werkplezier, minder verzuim.

## Burn-outcoaching

Energieherstel, het leren van omgaan met stress, het hanteren van emoties en het herstellen van het sociaal functioneren in privé en op werk. Met onder andere:

- Bewust worden van eigen gedachten- en gedragspatronen.
- Inzicht in de cirkel van invloed en oplossingsgericht leren denken.
- Beter omgaan met tegenslagen en veranderingen.
- Reguleren van emoties.

tijdens verzuim

## Onderdelen coaching

- 1 telefonisch klikgesprek.
- Inzet vragenlijsten.
- 1 gesprek voor veerkrachtanalyse à 1,5 uur.
- 7 coachingssessies van 1 uur.
- 1 afsluitend gesprek.

## Praktisch

- Gesprekken vinden online plaats of op onze locatie in Nieuwegein.
- Investering: vraag een offerte aan via [hallo@brainwave.nu](mailto:hallo@brainwave.nu)

# RE-INTEGRATIECOACING

Duurzaam werkhervatten met plezier

Brainwave  
by Hera

Brainwave biedt individuele coaching aan op het gebied van duurzaam werken, leven & leiderschap.

Meer werkplezier, minder verzuim.

## Re-integratiecoaching

Begeleiding bij re-integratie voor en na een periode van verzuim. De nadruk ligt op terugkijken op de voorgaande periode en duurzame werkhervatting. Het liefst begint de coaching vlak voor de werkhervatting.

We gaan onder andere in op:

- Inzicht in behoeftes, grenzen en trigger voor terugval (waar nodig).
- Verleden integreren, focus op de toekomst en mogelijkheden.
- Concreet stappenplan met persoonlijke uitdagingen.

## Opties coaching

*Standaard re-integratiecoaching*

- 1 telefonisch klikgesprek.
- 4 coachingssessies van 1 uur.
- 1 afsluitend gesprek.

*Re-integratie na uitval door stress*

- 1 telefonisch klikgesprek.
- 4 gevalideerde vragenlijsten over veerkracht en herstel.
- 1 gesprek voor veerkrachtanalyse à 1,5 uur.
- 4 coachingssessies van 1 uur
- 1 afsluitend gesprek.

## Praktisch

- Gesprekken vinden online plaats of op onze locatie in Nieuwegein.
- Investering: vraag een offerte aan via [hallo@brainwave.nu](mailto:hallo@brainwave.nu)