

Re-integratie na corona

Het coronavirus (COVID-19) heeft u zwaar te pakken gehad. Mogelijk heeft u nog last van vermoeidheid, concentratieproblemen, psychische of andere klachten. Het maakt de terugkeer naar werk lastig voor u. Hoe vallen deze restverschijnselen te combineren met uw werk? Wat mogen collega's van uw herstel verwachten als u dit zelf niet eens weet? Welke aanpassingen zijn er nodig? En hoe krijgt u uw leidinggevende mee in dit proces? Onze coach kan u daarbij helpen.

Een deel van de mensen houdt na een besmetting met corona langer dan 3 maanden klachten. Dit wordt Long COVID of langdurige COVID genoemd. Deze aanhoudende klachten na COVID-19 kunnen enkele weken maar ook maanden of zelfs langer dan een jaar duren.

Long COVID wil het hoofd heel graag, maar geeft het lichaam aan: Nee, het gaat niet! Onze eerste reactie is dan om te proberen het lichaam bij het hoofd te trekken, dus om tóch door te gaan. Dat kost heel veel energie.

Voorbeelden van Long-COVID klachten:

- Zorgen door werk- of privésituatie
- Angst voor keuzes in werk- of privésituatie
- Zaken moeilijk kunnen loslaten, veel piekeren
- Moeite hebben met relativeren, accepteren, positief denken
- Te veel bezig zijn met voldoen aan de verwachtingen van anderen
- Stress-gerelateerde klachten, zoals slecht slapen, vermoeidheid, hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Vergeetachtigheid
- Slaapproblemen
- Te veel prikkels



Coaching on the job

Bij Nieuwe Sporen werken ervaren coaches die gespecialiseerd zijn in het ondersteunen van werknemers met fysieke en mentale problemen. Uw traject start met een persoonlijk intakegesprek. Onze coach maakt met u een aantal afspraken op de werkvloer. Ook met uw werkgever voert de coach gesprekken. Zo kan een goede inschatting worden gemaakt van de mogelijkheden en knelpunten op uw werk. U krijgt een praktisch advies over de invulling van uw werk. Het uiteindelijke doel is dat u zelf de regie neemt over uw werkinvulling. En dat u daarmee ook controle heeft over uw eigen inzetbaarheid.

Wat kunt u verwachten?

- Ondersteuning bij het vinden van passend werk binnen uw organisatie.
- Werk dat is afgestemd op uw belastbaarheid en specifieke behoeften.
- Begrip binnen uw organisatie voor uw klachten en herstelproces.

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen per email: office@nieuwesporen.nl of telefoon: 024 - 360 70 34.

Nieuwe Sporen
Sint Annastraat 50
6524 GE Nijmegen
☎ 024 - 360 70 34
✉ office@nieuwesporen.nl
🌐 www.nieuwesporen.nl

• Nijmegen • Arnhem • Ede • Den Bosch • Eindhoven • Venlo • Rotterdam • Den Haag

