



Maak gebruik van gratis loopbaanadvies. De overheid geeft subsidie.

Vanaf 1 december 2020 is het weer mogelijk om een gratis loopbaanadviestraject te volgen. De overheid betaalt. Het maakt niet uit of je momenteel werk in loondienst hebt, werkloos bent of werkt als ZZP'er.

Juist voor mensen met artrose is dit een goede kans om aan de slag te gaan met vragen als:

- Wat zijn mijn kwaliteiten? Waar ben ik goed in en wat kan ik minder goed?
- Welke mogelijkheden heb ik op de arbeidsmarkt met mijn artrose?
- Welk werk past bij mij en waar vind ik dat?
- Wat heb ik nodig om beter te functioneren? Bijvoorbeeld: Hoe ga ik om met vermoeidheid op het werk? En vertel ik juist wel of niet op het werk dat ik artrose heb?

Zou jij - ondanks of juist door je artrose - aan de slag willen hoe je met je artrose aan het werk kunt blijven? Neem dan contact op met een van de coaches van de P-AL.

De P-AL coaches hebben verschillende specialisaties en werken met elkaar samen in deze trajecten. Zo krijg jij de beste begeleiding. Een van de coaches zorgt voor een intakegesprek en werkt met jou in een aantal gesprekken aan een ontwikkelplan op maat.

Het is een tijdelijke regeling, dus wees er snel bij. Dan kijken wij wat we voor je kunnen betekenen en zo nodig een plek reserveren.

Maaïke van Son
06 51 285 921
maaike@soncoaching.nl

Annemiek de Crom
06 505 555 26
info@annemiekdecrom.nl

Kati heeft al eerder zo'n traject gevolgd en schrijft over haar ervaringen.

De ervaringen van Kati met een loopbaanadviestraject

De hulpvraag

In augustus belde ik Maaïke van Son met de vraag: 'Hoe vertel ik mijn werkgever over mijn klachten?' Ik had mij enkele dagen daarvoor ziek gemeld en ik had geen idee hoe het nu verder moest. Na het gesprek met Maaïke stelde zij voor een loopbaanadviestraject te starten en stuurde mij informatie hierover.

Twijfel

Ik dacht eerst dat dit traject voor mij niet van toepassing was. Het leek mij meer voor mensen die nu geen werk hebben. Ik heb nog een baan en mijn leidinggevende heeft mij bij terugkeer passend werk beloofd. Maaïke gaf aan dat ik wel in aanmerking kom. Dat ik nu nog een baan heb, wil niet zeggen dat ik die baan ook kan houden. "Als de re-integratie niet lukt, moet je toch op zoek naar wat anders. Binnen of buiten je organisatie. Dan kun je beter voorbereid zijn. Hoe fijn is het als jij zelf aan kunt geven wat voor jou passend werk is", gaf Maaïke aan.

Mijn re-integratieplan

Ik ben gestart met het onlineprogramma 'mijn re-integratieplan' [www.mijnreintegratieplan.nl]. Ik weet nu de wettelijke stappen en wat mijn rechten en plichten zijn. Het heeft mij geholpen bij de voorbereidingen van gesprekken met de bedrijfsarts en mijn werkgever. De bijbehorende checklist vond ik superhandig. De modules 'Mijn rechten en plichten' en 'Met wie heb ik te maken' zijn goede bronnen van informatie. De vragenlijsten die daarbij horen zijn ook heel leerzaam en leuk om te maken.

Ik heb een hoop zeer bruikbare tips en mogelijke oplossingen voor veel voorkomende problemen gekregen. Ook heb ik geleerd wat er van mij verwacht wordt. De ondersteunende video's over communicatie stimuleerden mij. Soms was het heel grappig om te zien hoe je zeker niet moet communiceren met je bedrijfsarts en werkgever.

Goed voorbereid in gesprek met medisch CV en checklist

Ik ging dankzij Maaïke heel goed voorbereid naar het 1^e gesprek met de bedrijfsarts. Ik had mij voorbereid met een checklist en een medisch cv opgemaakt. Door het gebruik van de **checklist 'beperkingen en mogelijkheden'** heb ik een mooi overzicht op papier gezet. Mijn **medisch CV**, volgens Maaïke's schema, lukte ook prima. Het heeft mij inzicht gegeven in mijn situatie en overzicht.

Marktwaarde, mogelijkheden en beperkingen

Ik heb 2 testen gemaakt:

- de arbeidsmarktscan waar de 'marktwaarde' van mijn beroep en opleidingen werden beoordeeld,
- en een test waar mijn geestelijke en lichamelijke mogelijkheden en beperkingen werden getest.

O, wat was dat confronterend! Wat ben ik achteruitgegaan met mijn 'kunnen'. Dat werd nu ineens goed zichtbaar.

Een van de belangrijkste dingen die bij mij zijn blijven hangen, is de mail waarin Maaïke aangaf: je glas is halfvol waar is de kraan?

Maaïke heeft mij geleerd de kraan te vinden en ik heb geleerd de kraan zelf open te draaien!

Bedankt voor de geweldige hulp en heel veel lieve groeten,
Kati