



Caprilli
Coaching & Training

Traject Werk Fit

Een traject Werk Fit is speciaal bedoeld voor mensen die weliswaar nog 'een afstand tot de arbeidsmarkt' hebben, maar voor wie het wel de verwachting is dat je snel weer arbeidsfit kunt zijn. Het kan zijn dat je al een modulair traject hebt gedaan, maar dit hoeft niet. Je balans is in enige mate stabiel om weer activiteiten op te pakken in een werkervaringsplek of stageplek. In een traject Werk Fit hebben we tijd en ruimte om uit te zoeken naar welk soort werk jouw hart uitgaat, zodat je daarin ook aan de slag kunt.

Bij een traject Werk Fit komen de volgende onderwerpen aan bod:

- > **Verbeteren van je persoonlijke situatie**
- > **Versterken van je werknemersvaardigheden**
- > **Arbeidsmarktpositie in beeld brengen**

Afhankelijk van hoe jij in je vel steekt en waar de meeste behoefte aan is, zijn we binnen het traject vrij om daar mee aan de slag te gaan.

Paardencoaching

Uiteraard speelt de paardencoaching een belangrijke rol in deze trajecten, het is tenslotte onze specialisatie. Met behulp van het paard word je meer ontspannen, kom je beter in je vel, ervaar je meer energie en krijg je weer meer zin om aan de slag te gaan. In de loop van het traject zul je merken dat je steeds beter leert om in contact te zijn met je intuïtie en van daaruit beslissingen te gaan nemen en stappen te gaan zetten. Het paard zal je steeds herinneren en helpen om je drie breinen, namelijk je hoofdbrein (denken), je hartbrein (passie) en je buikbrein (voelen), met elkaar te laten samenwerken. Dit is waar paarden van nature heel sterk in zijn. En dit gaat jou helpen om te kiezen voor werk waar je hart naar uitgaat en waar je je goed bij voelt. Je hoofd mag vervolgens uitdenken hoe je dat gaat aanpakken om concrete stappen te zetten. En ook dit gaan we weer 'toetsen' in de bak door het paard te laten reageren op jouw spanning of ontspanning in relatie tot een gekozen beroepsrichting. Magisch hoe dat werkt!

Stageplaats

Een onderdeel van het traject Werk Fit is dat je een stageplaats of werkervaringsplaats gaat zoeken in de richting van werk dat je wilt gaan doen. Doordat je met de paardencoaching al een stevige balans hebt bereikt, is dit een leuke en logische vervolgstap. Wat jouw richting precies wordt, werken we eerst uit met het paard in de bak, zodat je al weet dat er voor jou 'energie zit' op deze richting of dit beroep. Het kan zijn dat je al ervaring hebt in deze richting, maar dat hoeft niet. Hoe vaak komt het niet voor dat je heel lang iets gedaan hebt waar je eigenlijk niet meer zo blij van wordt? Dan is het dus tijd om nieuwe uitdagingen op te zoeken en je comfortzone op te rekken.

Geen betere mogelijkheid om dat te doen door samen met ons een bedrijf of organisatie bij jou in de buurt te vragen of je daar op vrijwillige basis werkervaring mag opdoen. Zo snijdt het mes aan twee kanten, want jij hebt de mogelijkheid om het werk te ervaren, je arbeidsconditie op te bouwen, weer deel te nemen aan het arbeidsproces met collega's, klanten en alles wat erbij komt kijken. De werkgever heeft de mogelijkheid om jou te ervaren als nieuwe collega, om te bezien hoe je het werk oppakt en om te checken of je eventueel past in het team. Het komt geregeld voor dat je na je stageperiode in loondienst kunt komen. Als dit toch niet kan of wenselijk is, dan gaan we weer andere mogelijkheden onderzoeken.



Caprilli
Coaching & Training

Ja, ik wil dit! Hoe kan ik me aanmelden?

Laat je UWV contactpersoon weten dat je een traject met de paardencoaching bij Caprilli wilt doen. Dan zal je geadviseerd worden om een afspraak met ons te maken voor een persoonlijk gesprek. Dit plannen we bij de dichtstbijzijnde Caprilli Coach in jouw regio. Zo kun je gelijk kijken of je een klik hebt met deze coach en ga je bespreken hoe het traject Werk Fit er voor jou uit kan zien. Wij maken een traject altijd 'op maat'.

Heeft je UWV contactpersoon nog geen goed beeld van wat paardencoaching precies inhoudt? Zeg hem of haar dan graag dat de mogelijkheid bestaat om een werkbezoek te doen bij één van onze Caprilli Coaches in de buurt.

Over Caprilli Coaching & Training

Caprilli Coaching & Training is gespecialiseerd in bewustwordingsprocessen van mensen en zet daarbij paarden in als hulpmiddel (paardencoaching). Wij bieden opleidingen, trainingen, workshops, themadagen, persoonlijke coaching en teamcoaching aan.

Onze Caprilli Coaches zitten verspreid over het hele land. Zie hiervoor onze website www.caprillicoaching.nl. Voor vragen of contact: info@caprillicoaching.nl.