

K&M | TRAINING
COACHING
DÉ HSP-EXPERT | BURN-OUT PREVENTIE



TRAINING EN COACHING MET GEGARANDEERD RESULTAAT
VOOR UW (HOOG)GEVOELIGE MEDEWERKER

Ja, dat wil ik

Wilt u dat uw (hoog)gevoelige medewerkers met minder inspanning van grotere meerwaarde zijn voor uw bedrijf? Wilt u een gezonde sfeer en meer tevredenheid? Wij bieden de oplossing! Ons Transitie Traject zorgt voor minder uitval, blijvende groei en persoonlijke effectiviteit van uw (hoog)gevoelige medewerkers. Wilt u dat uw medewerker, die niet meer past op de werkvloer, met enthousiasme zelf op zoek gaat naar een andere baan? Hier de feiten op een rij:

*Jaarlijks meer dan 85
deelnemers; in totaal al meer
dan 400 deelnemers!*

*K&M, sinds 2014 geaccredi-
teerd en getoetst op kwaliteit
door de Vereniging voor inte-
grale vitaliteitskunde*

*1 op de 5 van úw
medewerkers is hooggevoelig!*

*15% van de deelnemers kiest
er voor weg te gaan bij hun
werkgever na het volgen van
de training*

WIN WIN
*Wij geven de garantie en het
commitment dat er een duurza-
me verandering plaats vindt
voor alle partijen*

*K&M is gespecialiseerd in
(hoog)gevoeligheid; dáárom
bieden wij de perfecte training,
gericht op uw (hoog)gevoelige
medemedewerker*

TRANSITIE TRAJECT

Hét programma voor uw (hoog)gevoelige medewerker die:

- In een burn-out zit (of er tegenaan)
- Meer dan drie keer per jaar uitvalt
- Niet op de juiste werkplek zit
- Niet goed in zijn of haar vel zit.

Als werkgever kunt u niet meer om het begrip (hoog)gevoeligheid heen. Inmiddels wetenschappelijk bewezen! Van uw medewerkers is 1 op de 5 in meer of mindere mate (hoog)gevoelig, zowel mannen als vrouwen. Dit heeft consequenties voor uw bedrijf! K&M heeft zich gespecialiseerd in het trainen en coachen van juist déze groep medewerkers. Medewerkers die ons Transitie Traject hebben gevolgd voelen zich zelfverzekerder, evenwichtiger en lopen daardoor minder kans op uitval/burn-out. Ook kiest 15% ervoor om zelf weg te gaan.



“

Marlies 46 jaar:

‘ik heb nog nooit zo’n sterk commitment gevoeld. Ik heb de eerste twee maanden dagelijks contact gehad, zelfs op zondag. Wanneer er lading was had ik de mogelijkheid hulp in te roepen, i.p.v. wanneer er een afspraak stond. Het heeft mij zoveel inzichten gegeven, dat ik nu sterk in mijn schoenen sta en met plezier terug kan naar mijn werk.’

”

WAT HOUDT HET TRANSITIE TRAJECT IN:

HET TRAJECT BESTAAT UIT MEERDERE ONDERDELEN:

- 1.** Wij trainen medewerkers in groepsverband (max 10 personen). Het traject bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2.5 uur, waarin intensief gewerkt wordt aan bewustwording en integreren van (hoog)gevoeligheid, energie beheer, wensen, verlangens, passie en ambitie. We maken de medewerker bewust van zijn of haar persoonlijke mogelijkheden zodat het potentieel volledig benut kan worden. Uw medewerker en uw organisatie/afdeling ervaren gegarandeerd het verschil.
- 2.** Gedurende een half jaar komt de groep iedere maand samen voor een trainingsbijeenkomst (ochtend of avondgroep). Hiernaast is er in overleg ruimte voor een Skype -consult. Daarin kan worden gekeken naar persoonlijke thema's die extra aandacht nodig hebben.
- 3.** Gedurende de hele periode, is K&M 24 uur per dag bereikbaar via de WhatsApp, ook in het weekend. Hierdoor kan er altijd overleg zijn, dilemma's worden voorgelegd en direct actie gegeven worden in het moment van lading.

Persoonlijke ontwikkeling en groei uiten zich in alle aspecten van ons leven, dus ook in het werk. Onze Transitie Traject draagt bij aan:

*Een snellere en betere
besluitvorming*

Open communicatie

*Verbeterde samenwerking
tussen collega's*

*Verhoogde resultaat- en
klant/cliënt gerichtheid*

*Een betere afstemming tussen
bedrijfsdoelen en
persoonlijke doelen*

*Een toenemende inzet, luister-
vaardigheid, stressbestendig-
heid en actiebereidheid*

*Minder ziekteverzuim en meer
werkplezier*

Wij werken met uw medewerker aan inzichten en mogelijkheden, ook als hij/zij binnen uw organisatie niet op de juiste plek zit. Dit kan betekenen dat er gezamenlijk gekozen wordt voor ontslag met wederzijdse goedkeuring of sollicitatie op eigen initiatief. Op deze manier zijn diverse medewerkers met onze ondersteuning bij organisaties vertrokken. Dit heeft geresulteerd in een win-win voor beide partijen.

K&M TRAINING-COACHING ONDERSCHIEDT ZICH

Wij zijn sterk in verbinding en dat is precies wat we tijdens dit programma doen. Ontwikkeling, groei en ontplooiing op het gebied van persoonlijke en professionele competenties worden zichtbaar. Uw medewerker en de omgeving zullen het verschil ervaren. Dit doen wij op basis van verbinding, expertise, kennis en onze eigen(wijze) visie. Dit doen we door wie we zijn en onze passie en ambitie met uw medewerker te delen. Geen 'standaard' programma, maar een eigen traject, ontwikkeld door twee krachtige, bewuste hooggevoelige vrouwen; een introverte en een extraverte:



Katja Kernkamp (1963), coach-trainer

Katja is introvert hooggevoelig. Aangezien 70% van de hooggevoeligen introvert is, herkennen veel klanten zich in haar. Ze is gedreven in het trainen en coachen van mensen. Betrokken en geduldig in het spiegelen totdat 'het kwartje valt'; weet precies op het goede moment de juiste dingen te zeggen.

Maike Vermeulen (1980), (enter)trainer-coach

Maike is extravert hooggevoelig. Is gepassioneerd in trainen en coachen en straalt dit ook uit! Ze ziet altijd het meest positieve in mensen en weet iedereen te inspireren! Met haar krachtige uitstraling geeft ze de training een hoog tempo, humor en serieuze inhoud! Gaat voor impact!



In 2010 zijn zij, met ruime werkervaring in revalidatie, de verslavingszorg en andere hulpverlenende instanties, begonnen met hun eigen bedrijf. Naast hun eerdere opleidingen, zijn zij gezamenlijk diverse coaching-opleidingen, NLP en familieopstellingen gaan volgen.

Gedreven in persoonlijke ontwikkeling en altijd op zoek naar nieuwe groei in welke vorm dan ook, niet alleen voor henzelf maar ook voor hun klanten.

WAT IS (HOOG)GEVOELIGHEID?

Zoals gezegd is 1 op de 5 mensen (hoog)gevoelig. Het is een eigenschap van het zenuwstelsel in combinatie met de hersenen. Een hooggevoelig persoon sorteert prikkels in tien varianten terwijl iemand anders slechts twee of drie varianten waarneemt. De informatieverwerking van een hooggevoelige verloopt uitgebreider en nauwkeuriger dan bij de gemiddelde persoon. Het is waarschijnlijk een erfelijke eigenschap, die evenveel voorkomt onder mannen als vrouwen.

Professor Elke Van Hoof (VUB) over hoogsensitiviteit

‘Hoogsensitiviteit? Je denkt bij het woord al snel aan zweverige theorieën van mensen met vermoeiende kinderen.’ Maar hoogsensitieve personen bestaan wel degelijk, blijkt nu uit een grootschalig onderzoek van klinisch psychologe Elke Van Hoof (VUB). Ze stelde de resultaten voor op het eerste Internationale Congres voor Hoogsensitiviteit in Brussel. ‘Scans bewijzen het: ze denken anders.’

Hooggevoeligheid kan sterk van invloed zijn op het werk, het persoonlijke leven en relaties. Het is een eigenschap die in onze hectische maatschappij, waar de nadruk ligt op verstand en ratio, soms niet goed wordt begrepen. Veel (hoog)gevoelige mensen ervaren in eerste instantie dan ook ‘last’ van hun eigenschap. Zij hebben de neiging zichzelf te willen veranderen, hun eigenschap te onderdrukken of negeren en zichzelf te meten aan anderen.

Door het bewustzijn en het accepteren van eigen (hoog)gevoeligheid kan deze ‘valkuil’ en ‘last, tot een kwaliteit en gave worden die ook op het werk zichtbaar is-K&M training-coaching traint en coacht hoe van ‘last tot kracht’ te komen tijdens het Transitie Traject. Terugval wordt hiermee vermeden.

Ongeveer 20% (1 op 5 mensen) is hooggevoelig, dus ook Bekende Nederlanders, zoals recent in het Psychologie Magazine (najaar 2017) werd gemeld. Voorbeelden:

Actrice Liesbeth Kamerling

*noemt een voordeel: ‘Door mijn
hooggevoeligheid voel ik precies
aan wat er nodig is in de
samenwerking’*

Schrijver Arthur Japin

*vertelt dat hij van feestjes een
dag moet bijkomen.*

Actrice Marian Mudder

*doet er in haar acteerwerk haar
voordeel mee.*

Blogger Cynthia Schultz *legt uit dat ze
stopte als Miss Lipgloss omdat ze het ‘nep-In-
stagram-wereldje’ zat was. ‘Als het iets minder
gaat, wil ik daar ook over kunnen bloggen.’*

Ilusionist Victor Mids *zegt
dat hij zonder deze eigenschap
zijn werk niet zou kunnen
doen.*

Cabaretière Karin Bloemen
*zegt dat ze vooral gevoelig is -voor
licht en geluid: ‘Alles komt binnen
en put me snel uit.’*

‘BEWUSTWORDING IS ESSENTIEEL’

(HOOG)GEVOELIG EN BURN-OUT:

Stress op de werkvloer is beroepsziekte nummer één in Nederland. Uit onderzoek kwam eind vorig jaar naar voren dat 40% van de werknemers werkstress ervaart. 54% van de medewerkers heeft het gevoel continu achter de feiten aan te lopen, hoe hard ze ook werken. Werkstress leidt in steeds meer gevallen tot een burn-out. Bron: Zilveren Kruis

Of een medewerker een burn-out krijgt, hangt af van de persoon en de situatie. Omstandigheden alleen zijn niet doorslaggevend. Minstens zo belangrijk is hoe iemand hier tegenaan kijkt en hiermee omgaat. Dit heeft alles te maken met persoonlijkheid. Sommige persoonlijkheidskenmerken zijn een risicofactor. Bijvoorbeeld moeilijk hulp kunnen vragen, lastig ‘nee’ kunnen zeggen en negatief zijn over eigen prestaties. Maar ook zich (te) sterk betrokken voelen bij het werk en (te) hoge eisen stellen aan zichzelf. (Hoog)gevoelige personen hebben vaak bovengenoemde kenmerken en daarom is de kans op een burn-out reëel aanwezig.

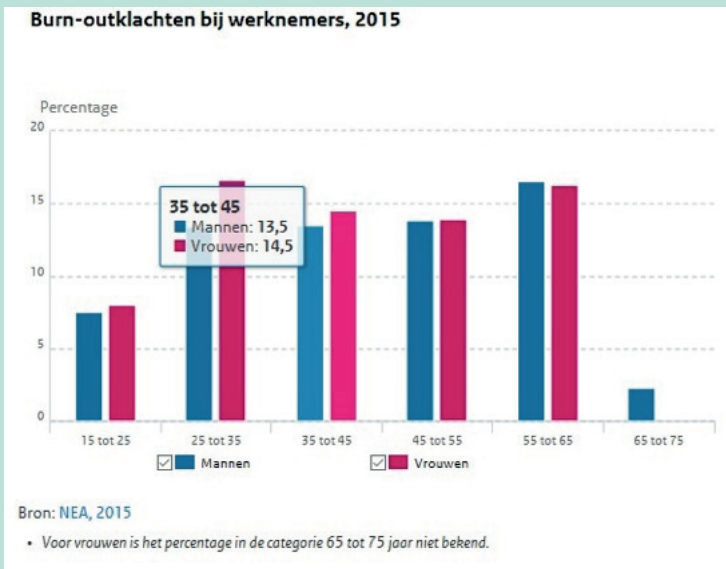
EEN BURN-OUT IS EEN MAATSCHAPPELIJK PROBLEEM

Van de 8.3 miljoen werkende Nederlanders kampen er 996.000 met gevoelens van emotionele uitputting. Dat is maar liefst 12 procent!!

Een persoon met de diagnose burn-out wordt veelal doorverwezen naar een psycholoog. Bij de meeste psychologen is (hoog)gevoeligheid tegenwoordig weliswaar een bekende term, maar helaas wordt daar in de behandeling geen speciale aandacht aan gegeven. Uit ervaring weten we dat een traject bij een psycholoog voor een (hoog)gevoelig persoon vaak slechts tijdelijk of weinig resultaat biedt.



K&M HEEFT ZICH GESPECIALISEERD IN (HOOG)GEVOELIGHEID.



Zoals we in de grafiek van 2015 al kunnen zien, zijn burn-out verschijnselen een hedendaags serieus probleem, met name de categorie 25-35 en met name onder de vrouwen. Ook de categorie 55-65 betreft een groot percentage.

Wat kost het gemiddelde ziek zijn van een medewerker?

Een zieke medewerker kost u als werkgever minimaal € 250,- per dag. Er is sprake van directe kosten (o.a. de loondoorbetaling en arbodienstverlening) en indirecte kosten (bijvoorbeeld de kosten voor vervangend personeel of verlies van productie of dienstverlening). Bron: mkb servicedesk.

Wat zijn de kosten van een burn-out voor de werkgever?

Gemiddelde loonkosten: € 250,- per dag x 22 werkdagen = € 5.500,- per maand.
 Gemiddelde verzuim is circa 242 dagen bij een burn-out, dus een totaalbedrag van circa € 60.500,- ! Bron: BRN-OUT

Resultaat en ervaringen:

Bij K&M training-coaching start er iedere maand een nieuwe trainingsgroep van max. 10 personen. Dat betekent dat er zo'n 100 personen per jaar het programma succesvol afronden. Ieder uiteraard op eigen manier. Sommige personen zijn zich voor het traject al bewust van hun (hoog)gevoeligheid en willen leren hier beter mee om te gaan. Anderen ontdekken nog maar net dat ze (hoog)gevoelig zijn en willen meer over deze bijzondere eigenschap te weten komen. Dit geeft zoveel inzicht dat er puzzelstukjes op z'n plaats vallen, zowel op het werk als in het dagelijks leven van deze personen.

ERVARING VAN DEELNEMERS

Eén van de personen die dit programma gevolgd heeft in 2018, is Paméla (31 jaar), 40 uur per week werkzaam als assistent makelaar.

“Ongeveer een half jaar geleden ben ik erachter gekomen dat ik een ‘hooggevoelig’ persoon ben. Eigenlijk kwam ik hier verrassend achter doordat ik een bericht op Facebook las van K&M training-coaching. In het bericht stond aangegeven wat ‘hooggevoelig’ betekent. Ik kon mijzelf hier zo in vinden dat ik dacht, ben ik dan hooggevoelig? Ik besloot contact te zoeken met K&M training-coaching en zo is het avontuur begonnen!”



“Wat was het een eye-opener dat je beseft dat je een HSP-er bent! Het is fijn maar lastig tegelijkertijd. Ik wist altijd al dat ik “anders” was dan anderen. En dan weet je ineens waarom je anders bent en hoe dit komt”

Na een individueel consult bij K&M was ik getriggerd en ik was benieuwd hoe ik dan verder in elkaar zat. Ik voelde zo’n fijne klik en voelde me zo verbonden met Katja en Maike dat ik heel graag de training wilde gaan doen.”

“In augustus 2017 ben ik gestart met het Transitie Traject, met 6 deelnemers in totaal. Een bijzondere groep met unieke hooggevoelige personen.”

Wat was het een mooie tijd samen. Iedere bijeenkomst zat vol nieuwe energie, ervaringen van iedereen, waar je je soms verbazingwekkend goed in kon vinden en theorie over hooggevoeligheid, handvatten en tools, waar je je in het dagelijks leven aan kon vasthouden.

“Er werd veel gesproken, geluisterd en met je mee gedacht. Ook door de opdrachten realiseer je je hoe bijzonder hooggevoeligheid is en dat je het echt mag zien als gave.”

“Als ik terug kijk op het hele traject, is “transitie” helemaal het juiste woord. Door het traject ben ik werkelijk een ander mens geworden. Toen ik begon met het traject zat ik in de beginfase van mijn burn-out. Ik was energieloos, had weinig zelfvertrouwen en was even helemaal mezelf kwijt.”

Door dit traject heb ik mezelf zo goed leren kennen dat ik een aantal maanden later kon zeggen dat ik mijn burn-out dankbaar was. Hoe gek klinkt dat!

Ik had een break nodig en die tijd moest ik mezelf gunnen totdat mijn energie weer op het goede level zat. Daardoor kon ik weer helder denken en me focussen op de belangrijke dingen in mijn leven en mezelf resetten.”

“Ook heb ik mijn werk weer kunnen oppakken in mijn eigen tempo en dat gaat goed. Het is fijn om ook op het werk te beseffen dat ik (hoog)gevoelig ben en daardoor soms anders kan reageren. Dit kan ik nu veel meer een plek geven en hier veel beter naar handelen. Het verdelen van mijn energie en het luisteren naar mezelf is voor mij nu het allerbelangrijkste, zeker ook in mijn werk, dat had ik zonder het traject nooit zo goed kunnen oppakken.”

“Ik heb veel negativiteit, slechte energie en mijn “oude leefpatroon” (waardoor ik in die burn-out terecht kwam) achter me kunnen laten. Ik sta nu zoveel meer open voor verandering en ik kan iedere keer weer een stapje verder in mijn eigen tempo. Ik weet nu heel goed wat wel en niet goed voor me is en wat ik wil! Dat mijn leven er uit ziet vol enthousiasme, vol positiviteit en vol dromen! Met mooie mensen die van me houden en mij liefhebben zoals ik als HSP ben.”

“Dit had ik nooit geweten zonder het ervaren van het Transitie Traject. Ik ben Katja en Maike nog iedere dag dankbaar dat ik zoveel heb mogen leren en mezelf weer helemaal op de kaart heb mogen zetten. Het meest bijzondere wat ik ooit heb meegemaakt. Het heeft me écht een ander mens gemaakt. Ik kan het iedere HSP aanbevelen, het verrijkt je leven en brengt je op een hoger level!”

REACTIES VAN DEELNEMERS AAN HET PROGRAMMA VAN K&M TRAINING COACHING:

*'Ik word minder geleefd door
de omstandigheden, ik heb
meer grip op situaties en
neem meer het heft in
handen'*

*'Ik weet nu waar ik goed in
ben'*

*'Ik ben me bewust geworden
van de invloed die ik heb op
mijn leven en de dingen die
gebeuren'*

*'Ik denk niet te lang na en doe
bewust de dingen die ik wil
doen'*

*'Ik weet waar ik minder goed in
ben en kan hiermee omgaan'*

*'Ik heb meer zelfvertrouwen en
rust gekregen'*

*'Ik oordeel minder en ga mak-
kelijker, lichter en vrijer door
het leven'*

'Ik communiceer vanuit mezelf'

*'Ik ervaar een beter evenwicht
tussen denken en handelen'*

*'Ik ben in staat zelf de regie te
pakken, in plaats van me te
laten leven'*

*'Ik ben minder snel moe en
geef grenzen eerder aan'*

*'Sinds ik bij jullie de training heb
gevolgd, is mijn leven veranderd.
Dit werkt door in mijn gezin, en op
de werkvloer. Ik heb eindelijk
bruikbare tools'*

*'Ik heb inzicht in mezelf en in
mijn eigen kracht gekregen'*

*'Ik ervaar meer plezier in mijn
werk'*

*'Een individueel gesprek gehad
bij deze top vrouwen. Inspire-
rend, motiverend en stimulerend
zijn zij en zó werken zij ook'*

*"Dank voor jullie input. In 1
woord: wáárdevol! Zóveel
herkenning, bevestiging en
terug naar het hart"*

HERKENT U ÉÉN VAN UW MEDEWERKERS IN ONDERSTAANDE QUOTES, DAN BIEDT ONS TRANSITIE TRAJECT BLIJVEND RESULTAAT!

- Ik wil mijn persoonlijke effectiviteit in korte tijd verbeteren
- Ik ben dit jaar al 3x ziek geweest. Dat voelt alsof ik mijn collega's laat zitten
- Ik weet niet zeker of ik op mijn plek zit
- Ik vind grenzen aangeven lastig
- Ik heb vaak moeite met anderen
- Ik zit in een burn-out en dus thuis. Ik durf niet naar buiten te gaan omdat het dan net lijkt of ik niet ziek ben en best kan werken. Maar dat lukt echt niet
- Ik ben snel moe en daardoor ervaar ik het werk als 'zwaar'
- Ik wil mijn eigen opgelegde beperkingen en veronderstellingen doorbreken
- Ik wil meer succesvol zijn in mijn doen en laten
- Ik wil effectiever met veranderingen omgaan en stress beter hanteren
- Ik wil meer openstaan voor nieuwe mogelijkheden, kennis en ervaringen
- Ik wil meer diepgang in mijn leven en werk
- Ik ben op zoek naar meer uitdaging op mijn werk. Wil meer verantwoordelijkheden, maar durf het nog niet.

Wilt u dat uw medewerkers met gezonde inspanning en positieve energie in uw bedrijf werken? Met meer voldoening en plezier? Wilt u een optimale samenwerking ontdekken en deze duurzaam ontwikkelen? K&M training-coaching staat graag voor uw bedrijf en uw medewerker klaar!

Uw medewerker kan zich bij ons aanmelden voor het programma door contact met ons op te nemen. Onze contactgegevens staan op de achterzijde van deze brochure vermeld. Graag komen wij met u persoonlijk kennismaken!

KOSTEN

De kosten voor dit hele transitie traject bedragen € 1995,- excl. btw.

K&M training-coaching traint geen afdelingen. Onze groepen bestaan uit medewerkers van diverse bedrijven, zodat vertrouwen en gevoel van veiligheid optimaal gewaarborgd zijn.

K&M TRAINING-COACHING WERKT IN OPDRACHT VAN O.A.:

<i>Gemeente Middelburg</i>	<i>MMW</i>
<i>Gemeente Rotterdam</i>	<i>Suiker Unie</i>
<i>Gemeente Bergen op Zoom</i>	<i>St. Tante Louise zorg</i>
<i>Gemeente Terneuzen</i>	<i>De viersprong</i>
<i>Gemeente Reimerswaal</i>	<i>Rabobank</i>
<i>Gemeente Goes</i>	<i>Bartels Grondwerken B.V.</i>
<i>Gemeente Schouwen Duiveland</i>	<i>CZ zorgverzekeringen</i>
<i>Gemeente Alblasserdam</i>	<i>Sarens B.V.</i>
<i>Gemeente Veere</i>	<i>Gemeente Hoekse Waard</i>
<i>Omroep Zeeland</i>	<i>Scion Instruments B.V.</i>
<i>Delta Lloyd</i>	<i>Kon Auris gr</i>
<i>Bison</i>	<i>St. Het Parkhuis</i>
<i>Rijkswaterstaat</i>	<i>Politie</i>
<i>Juvent</i>	<i>Slibverwerking Nood Brabant</i>
<i>IMW Breda</i>	<i>Versotrans A.G.</i>
<i>Zorgsaam</i>	<i>Stichting Klaver 4</i>
<i>CSW</i>	<i>Stichting Instituut Maatschappelijk</i>
<i>Ostrea Lyceum</i>	<i>Welzijn</i>
<i>Bibliotheek Zeeland</i>	<i>Stichting CVO Zeeland</i>
<i>Provincie Zeeland</i>	<i>Stichting Arduin</i>
<i>Gedeputeerde Staten Zeeland</i>	<i>Stichting Gors</i>
<i>Coroos Conserven B.V.</i>	<i>Stichting Tragel</i>
<i>Synto B.V.</i>	<i>Stichting JUZT</i>
<i>Het VVV</i>	<i>Stichting Tante Loise</i>
<i>Roompot Recreatiebeheer</i>	<i>Stichting De Zuidwester</i>
<i>Kibeo</i>	<i>Stichting Het Parkhuis</i>
<i>Scion Instruments B.V.</i>	<i>Unilever</i>
<i>Sarens Nederland B.V.</i>	<i>Bravis Ziekenhuis</i>



K&M training-coaching

Katja Kernkamp en Maike Vermeulen

Prinses Irenestraat 14

4424 AL Wemeldinge

06 - 40255016 en 06 - 51245308

www.km-training-coaching.nl

contact@km-training-coaching.nl

Ja, dat wil ik

