


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



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



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 gemiddeld 100
deelnemers; in totaal al meer
dan 800 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!*

*Al 15 jaar dé expert op het
gebied van hooggevoeligheid
op de werkvloer, met bewezen
resultaten*

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.



“

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 8 personen). Het traject bestaat uit 6 trainingsbijeenkomsten van 2.5 uur.
2. Gedurende een half jaar komt de groep iedere maand samen voor een trainingsbijeenkomst 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.
3. Gedurende de hele periode, is K&M 24 uur per dag beschikbaar voor online coaching, 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, succesvolle, 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), 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.’

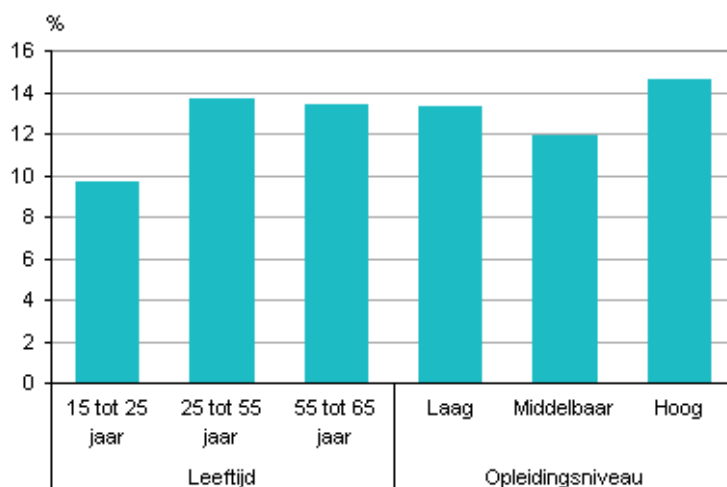
Hooggevoeligheid kan sterk van invloed zijn op het werk, het persoonlijke leven en relaties. Het is een eigenschap die in onze hectische maatschappij, waar de nadruk ligt op verstand en ratio, soms niet goed wordt begrepen. Veel (hoog)gevoelige mensen ervaren in eerste instantie dan ook ‘last’ van hun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

'BEWUSTWORDING IS ESSENTIEEL' (HOOG)GEVOELIG EN BURN-OUT:

Stress op de werkvloer is beroepsziekte nummer één in Nederland. Uit onderzoek kwam 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 regulier traject bij een psycholoog voor een (hoog)gevoelig persoon vaak slechts tijdelijk of weinig resultaat biedt.



Zoals we in de grafiek van het CBS kunnen zien, zijn burn-out verschijnselen een serieus probleem

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



Wat kost het gemiddelde ziek zijn van een medewerker?

Een zieke medewerker kost u als werkgever gemiddeld € 250,- tot 400,- 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 minimale loonkosten: €250,- per dag x 22 werkdagen = € 5.500,-per maand.

Gemiddelde verzuim is circa 242 dagen bij een burn-out, dus een minimaal 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. 8 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 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 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.

“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.”

“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.”

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 en kan hiermee omgaan'

"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 heb meer zelfvertrouwen en rust gekregen'

'Ik oordeel minder en ga makkelijker, lichter en vrijer door het leven'

'Ik ervaar meer plezier in mijn werk'

'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 ben minder snel moe en geef grenzen eerder aan'

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

'Ik ervaar een beter evenwicht tussen denken en handelen'

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

'Ik communiceer vanuit mezelf'

werk'

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 weet 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.:

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



K&M training-coaching

Katja Kernkamp en Maike Vermeulen

Prinses Irenestraat 14 4424 AL

Wemeldinge 06 - 40255016 en 06 -

51245308 [www.km-training-](http://www.km-training-coaching.nl)

[coaching.nl](http://www.km-training-coaching.nl) [contact@km-training-](mailto:contact@km-training-coaching.nl)

[coaching.nl](http://www.km-training-coaching.nl)

