



Eigen kracht en balans:  
voor persoonlijk  
én zakelijk  
rendement!

Voor meer informatie  
nodig ik u graag uit om contact  
op te nemen met:



Henriëtte M.J.E. Mees ten Oever • Achillesstraat 99-3, 1076 PX Amsterdam  
• Tel: 020 - 6752077 • E-mail: h.meestenoever@freeler.nl

**'Wetenschappelijk onderzoek  
wijst uit dat stress en stressgerelateerde  
klachten verantwoordelijk zijn voor een  
derde van de WAO-instroom'**

## 'Talent behouden en kosten besparen'

Authentiek in het leven staan en vanuit eigen kracht werken, maakt gelukkig en creatief. Het zorgt voor balans in werk en privé en evenwicht tussen idealen en dagelijkse realiteit. Dit draagt wezenlijk bij aan de prestaties en het welzijn van individuele medewerkers en hun organisaties.

Mees ten Oever Coaching & Consultancy bewijst dat persoonlijk rendement heel goed samengaat met zakelijk rendement en helpt u graag bij het vinden of hervinden van de juiste balans door persoonlijke coaching of maatwerkadvies.



### Preventief investeren

Preventief investeren in begeleiding behoudt talent en bespaart kosten. Stress en stressgerelateerde klachten zijn namelijk verantwoordelijk voor ten minste een derde van de totale WAO-instroom. In het bijzonder lopen jonge vrouwen risico; zij hebben vier tot vijf maal meer kans om in de WAO te belanden.

## 'Alleen al het eerste jaar ziekteverzuim kost vaak twee jaarsalarissen'

Met voortijdige uitval van talentvolle medewerkers zijn hoge kosten gemoeid. Alleen al het eerste jaar ziekteverzuim kost vaak twee jaarsalarissen. Vermoeidheid, onverschilligheid, onvrede en weerstand zijn daarom signalen die vragen om aandacht. Maar ook nieuwe situaties na bijvoorbeeld een reorganisatie of functieverandering doen een beroep op extra ondersteuning.

### Mees ten Oever Coaching & Consultancy biedt uitkomst bij:

*Persoonlijke ontwikkeling: empowerment - groei en balans*

- Hoe te komen tot een balans tussen authenticiteit en allerlei rolpatronen?
- Werken aan inzicht in persoonlijk functioneren en het effect ervan op anderen.



- Hoe verkrijgt je het juiste evenwicht tussen gevoel en ratio?

*Loopbaanontwikkeling: bezinning op carrière*

- Verwerven van inzicht in persoonlijke waarden, drijfveren en belemmeringen.
- Welke werksituatie en functie passen daar het beste bij?
- Opzetten van stappenplan voor vergaren van kennis en vaardigheden.

*Reïntegratie: preventie en herstel*

- Wat kost energie en wat levert juist energie op?
  - Stressgevoelige situaties herkennen en er effectief mee omgaan.
  - Hoe om te gaan met meningsverschillen en conflicten?
- Female development: balans tussen vrouwelijke en mannelijke kwaliteiten*
- Hoe kom je tot een betere balans?
  - Hoe behoud je vrouwelijke eigenschappen in een mannelijke omgeving?
  - Hoe vergroot je je assertiviteit en ga je om met het politieke krachtenveld?

### Betrokken en effectieve werkwijze

Door de juiste vragen te stellen, aandachtig te luisteren en nieuwe invalshoeken aan te reiken, draagt coach/consultant Henriëtte Mees ten Oever er toe bij dat er ruimte komt voor de gevoelswereld en de onderliggende drijfveren en overtuigingen. Pas dan kan er een verandering plaatsvinden die leidt tot nieuw en effectiever gedrag.

Als externe coach/consultant biedt zij begeleiding buiten de hiërarchische verhoudingen van organisaties. Door haar betrokkenheid en de vertrouwelijke aard van haar inzet voeren gesprekken sneller tot de kern van de zaak. Dit draagt bij tot werkbare oplossingen waarmee organisatie en individu weer verder kunnen. Want uiteindelijk bewijzen alleen heldere resultaten dat persoonlijk rendement heel goed samengaat met zakelijk rendement.

## 'Nieuwe, effectievere gedrag patronen'