

# Niet wachten tot de bom gaat barsten



DAAN

werk & scheiding



# Onze missie

“Alles wat we doen, doen we om jou op de been te helpen houden tijdens én na je (echt)scheiding.”

## Heb je wel eens gedacht: “Ik wankel door mijn scheiding, misschien moet ik me ziek gaan melden.”

Dat is niet gek. Uit onderzoek blijkt dat mensen in scheiding zich meer ziek melden dan anderen. Het is alleen niet nodig om het zover te laten komen.

Je werk is een zeer essentieel anker in je leven. Het geeft je structuur, een salaris, zinvol gevoel, afleiding, collega's en nog veel meer. Het is dus erg belangrijk dat je dit goed kunt blijven doen.

Aan thuiszitten heb jij niks.

Aan kunnen blijven werken ondanks jouw nieuwe situatie wel. Je kunt daardoor blijven staan tijdens deze storm.

## Een Werk&Scheiding (W&S) specialist begeleidt je tijdens deze heftige periode.

In een traject van ongeveer 10 weken helpen we je:

- Doelgericht te handelen; je zult je energie op de juiste manier inzetten.
- Zelfkennis ontwikkelen en positief te gebruiken; vanuit inzicht, via zelf ervaren, naar groeien.
- Valkuilen te voorkomen, zo kun je leren van ervaringen van mensen die je voorgingen in deze situatie.
- Vooruitgang ervaren; dmv (online) sessies, opdrachten en werkboek ga je het verschil merken.
- Oefeningen met je hoofd, hart en hand; de hele mens staat bij ons centraal.

Blijven staan  
tijdens de storm  
dat doe je samen

DIVAN



# Samen aan de slag

“Het is prettig om in vertrouwen onderwerpen te bespreken, onthaasten en ruimte creëren voor haalbare oplossingen.”

## De resultaten

- Bekend met de valkuilen van een Scheidingsproces.
- Met zelfvertrouwen en proactief door het proces van scheiden heen.
- Blijven staan tijdens deze storm.
- Als er kinderen zijn: zorgen voor een evenwichtige thuissituatie.
- De goede dingen goed doen; thuis en op je werk.
- Met kwaliteit én energie je werk doen.
- Door de bomen het bos weer zien.

## Hoe werkt het?

Met instemming van jouw leidinggevende of hr-adviseur verloopt het proces als volgt:

### Opbouw

- Vrijblijvende kennismaking tussen jou en W&S specialist; het wordt helder wat we voor je kunnen betekenen.
- Terugkoppeling naar jouw leidinggevende: we starten met het traject ja of nee.
- Start programma met individuele sessies onder leiding van een W&S specialist.
- Een informatiesessie over de valkuilen in een scheidingsproces met een onafhankelijke mediator.
- Een W&S specialist heeft contact met jouw leidinggevende over aanpak; niet inhoudelijk, dat is privé. Het gaat over hoe jullie samen de beste stappen kunnen zetten op de werkvloer, en elkaar daarin kunnen blijven helpen.
- Je bent snel weer in staat je werk te doen op een manier die bij jouw nieuwe situatie past.

## Enkele reacties

### van werknemers die een traject Werk&Scheiding hebben afgerond

“Het traject heeft mij inzicht gegeven dat er ook andere manieren zijn om het probleem thuis en op het werk op te lossen die ik niet zag. Ik heb meer zelfvertrouwen door het inzien dat ik over de vaardigheden beschik om het te laten slagen.”

“Het heeft me veel praktische tips en inzichten opgeleverd. Het is prettig om in vertrouwen onderwerpen te bespreken, onthaasten en ruimte creëren voor haalbare oplossingen.”

“De valkuilensessie over het scheidingsproces bracht ons inzicht zodat wij, de ervaring van mensen die ons voorgingen in deze situatie, konden vertalen naar onze situatie. Het hielp ons in het creëren van overzicht in welke stappen we moesten zetten, zodat we ons hoofd koel konden houden”.

werk&scheiding



Heeft u vragen of een lopende kwestie die u graag wilt bespreken?  
Plan dan een kennismakingsafspraak met ons.  
Samen vinden wij voor uw probleem een oplossing.

## Mogelijke onderwerpen

Basiselementen waar we o.a. op bouwen zijn en de sessies op gebaseerd zijn:

 Vitaliteit	 Omgang conflicten	 Waarden
 Werkvermogen	 De kinderen	 Werk als anker
 Communicatie	 Social netwerk	 Persoonlijke doelen
 Proactief handelen	 Grip op je leven	 Positief momentum

**Meer informatie is vinden op**  
<https://daan-mediation.com/werk-scheiding/>

**Een verkennend gesprek aanvragen?**  
[werkenscheiding@daan-mediation.com](mailto:werkenscheiding@daan-mediation.com)  
Of bel met: 06 40 15 31 01

**Een team van W&S specialisten staat voor je klaar.**  
We horen graag van je.

DAAN | Coaching & Mediation  
E [werkenscheiding@daan-mediation.com](mailto:werkenscheiding@daan-mediation.com) | W [www.daan-mediation.com](http://www.daan-mediation.com) | T 00 31 6 40 15 31 01

DAAN

werk & scheiding