

Van ondersteuning naar zelfstandigheid

EEN E-BOOK OVER JOB COACHING

door
Judith Willems



WWW.COACH-IN-BEDRIJF.NL



INHOUD

Over de auteur	Blz. 02
Inleiding	Blz. 03
Hoofdstuk 1: Wat is jobcoaching?	Blz. 04
Hoofdstuk 2: Wanneer is jobcoaching helpend?	Blz. 06
Hoofdstuk 3: De rol en taak van een jobcoach	Blz. 09
Hoofdstuk 4: Jobcoaching op de werkvloer	Blz. 11
Hoofdstuk 5: Hoe verloopt een jobcoachtraject?	Blz. 13
Hoofdstuk 6: Het verschil tussen job- en loopbaancoaching	Blz. 15
Hoofdstuk 7: Coach in Bedrijf	Blz. 17
Disclaimer Copyright	Blz. 20

OVER

DE AUTEUR

Judith Willems, oprichter en eigenaar van Coach in Bedrijf werkte als manager bij een landelijk werving en selectiebureau. In 2005 startte zij als zelfstandig coach en trainer. Ze specialiseerde zich in burn-out en persoonlijke ontwikkeling, accrediteerde zich bij de NOBCO en NOBTRA en werd partner bij het CSR; expertisecentrum in stress en burn-out. Zij geeft als gastdocent college op de VU aan psychologie studenten in ACT -Acceptance and Commitment Therapy- voor meer veerkracht.

CONTACT

Telefoon :

085 - 0805837

Email :

hallo@coach-in-bedrijf.nl

Website :

www.coach-in-bedrijf.nl

Social Media:

@coach-in-bedrijf

Kantoor:

Fokkerstraat 12
3833 LD Leusden



INLEIDING

VAN ONDERSTEUNING NAAR ZELFSTANDIGHEID

Jobcoaching heeft voor mij altijd gedraaid om mensen écht zien. In mijn werk kom ik dagelijks mensen tegen die willen werken, die gemotiveerd zijn, maar die ergens vastlopen. Niet omdat ze het niet kunnen, maar omdat de omstandigheden, verwachtingen of belasting niet goed aansluiten bij wat zij nodig hebben.

Door de jaren heen heb ik gezien hoeveel verschil de juiste begeleiding kan maken. Wanneer iemand zich gesteund voelt, begrepen wordt en praktische handvatten krijgt, ontstaat er weer ruimte. Ruimte om te groeien, om vertrouwen te krijgen in het eigen kunnen en om stap voor stap steviger te staan in werk.

Met Coach in Bedrijf werk ik samen met bevlogen en goed gekwalificeerde jobcoaches die dit elke dag in de praktijk brengen. Dit e-book heb ik geschreven om helderheid te geven over wat jobcoaching is, wanneer het helpend is en wat het kan betekenen voor medewerkers én organisaties. Zodat jobcoaching geen vaag begrip blijft, maar een concrete en waardevolle vorm van ondersteuning wordt.

Ik hoop dat dit boek je inzicht geeft, herkenning biedt en helpt om de juiste keuzes te maken rondom werk en begeleiding.

Judith



“

**“Ondersteuning is
geen stap terug,
maar vaak precies
wat nodig is om
vooruit te komen.”**

- Judith -

WAT IS JOBCOACHING?

Jobcoaching is een vorm van werkgerichte begeleiding die mensen ondersteunt bij het vinden, behouden en goed uitvoeren van werk, wanneer dat niet vanzelf gaat. Het doel van jobcoaching is dat iemand zo zelfstandig en duurzaam mogelijk kan functioneren in een passende werkomgeving.

Jobcoaching is breder dan alleen begeleiding op de werkvloer. Een jobcoach helpt bij het overbruggen van de afstand tussen wat iemand kan en wat het werk vraagt. Daarbij wordt gekeken naar de persoon, het werk én de werkomgeving. Jobcoaching richt zich op praktische vaardigheden, maar ook op gedrag, communicatie, zelfvertrouwen en het omgaan met belemmeringen die het werken lastig maken.

Jobcoaching wordt vaak ingezet wanneer iemand extra ondersteuning nodig heeft om mee te doen in het arbeidsproces. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn bij een arbeidsbeperking, langdurige stress, burn-out, neurodiversiteit of wanneer veranderingen op het werk te groot of te snel gaan.

In de praktijk begeleidt een jobcoach iemand bij het aanleren en uitvoeren van werkzaamheden, het structureren van taken en het omgaan met collega's en leidinggevend. De jobcoach helpt om knelpunten op de werkplek te signaleren en op te lossen, zodat het werk beter aansluit bij de mogelijkheden van de medewerker.

De begeleiding is altijd maatwerk. Soms ligt de nadruk op het inwerken en praktisch functioneren, soms juist op het vergroten van zelfvertrouwen, het leren aangeven van grenzen of het omgaan met spanning en prikkels op het werk.

Een belangrijk uitgangspunt van jobcoaching is dat de ondersteuning tijdelijk is. Het doel is niet om afhankelijk te blijven van begeleiding, maar om iemand stap voor stap sterker en zelfstandiger te maken in het werk. De jobcoach werkt toe naar een situatie waarin iemand het werk zelf kan uitvoeren, met zo min mogelijk ondersteuning.

Jobcoaching draagt bij aan duurzame inzetbaarheid. Door tijdig ondersteuning te bieden, kunnen uitval, overbelasting en langdurig verzuim worden voorkomen. Voor medewerkers betekent dit meer rust, vertrouwen en werkplezier. Voor organisaties betekent het behoud van gemotiveerde medewerkers die beter tot hun recht komen.



WANNEER IS JOB COACHING HELPEND?

Jobcoaching is helpend wanneer iemand wil werken, maar merkt dat het niet meer zelfstandig lukt. Dat kan spelen bij de start van een nieuwe baan, bij veranderingen in het werk of wanneer de belasting groter wordt dan wat iemand op dat moment aankan.

Jobcoaching wordt vaak ingezet wanneer er sprake is van een belemmering die invloed heeft op het functioneren op de werkvloer. Denk aan psychische kwetsbaarheid, langdurige stress, een beperking, neurodiversiteit of een periode van ziekte. De ondersteuning richt zich dan op het praktisch omgaan met deze belemmeringen in relatie tot het werk.

Ook bij re-integratie is jobcoaching helpend. Wanneer iemand na uitval terugkeert naar werk, kan het lastig zijn om het oude niveau weer op te pakken. De jobcoach helpt bij het opbouwen van werkuren, het bewaken van grenzen en het afstemmen van verwachtingen met de werkgever, zodat de terugkeer duurzaam verloopt.

Daarnaast is jobcoaching passend wanneer iemand moeite heeft met structuur, planning of communicatie op het werk. Bijvoorbeeld bij het aanleren van nieuwe taken, het omgaan met veranderingen, het samenwerken met collega's of het duidelijk krijgen van wat er precies verwacht wordt in de functie.

Jobcoaching is ook helpend wanneer de werkplek zelf vraagt om aanpassing. De jobcoach denkt mee over praktische oplossingen en kan, in overleg, de werkgever ondersteunen bij het creëren van een werkomgeving die beter aansluit bij de mogelijkheden van de medewerker.

Het doel van jobcoaching is altijd dat iemand sterker, zekerder en zelfstandiger wordt in het werk. De begeleiding wordt daarom afgestemd op wat nodig is en kan worden afgebouwd zodra iemand het werk zelf weer goed kan dragen.

*"GOEDE JOBCOACHING DRAAIT NIET OM
AANPASSEN AAN HET WERK, MAAR OM
WERK PASSEND MAKEN BIJ DE MENS"*



DE ROL EN TAAK VAN EEN JOB COACH

De rol van een jobcoach is ondersteunend, praktisch en doelgericht. Een jobcoach staat naast de medewerker en helpt om het werk zo uit te voeren dat het past bij de mogelijkheden, belastbaarheid en ontwikkelbehoefte van die persoon. Daarbij is de jobcoach geen beoordelaar en geen leidinggevende, maar een onafhankelijke begeleider.

Wat een jobcoach concreet doet

Een jobcoach helpt bij het aanleren, structureren en uitvoeren van werkzaamheden. Dat kan betekenen dat taken worden verduidelijkt, opgedeeld of anders ingericht, zodat ze beter aansluiten bij wat iemand aankan. Ook ondersteunt de jobcoach bij het aanbrengen van structuur in de werkdag, het plannen van werkzaamheden en het behouden van overzicht. Daarnaast begeleidt een jobcoach bij communicatie op de werkvloer. Denk aan het leren stellen van vragen, het aangeven van grenzen, het omgaan met feedback of het afstemmen van verwachtingen met collega's en leidinggevend. Juist deze 'onzichtbare' kanten van werk kunnen voor veel spanning zorgen.

Afstemmen tussen medewerker en werk

Een belangrijk onderdeel van de taak van een jobcoach is het afstemmen tussen de medewerker en de werkomgeving. De jobcoach kijkt naar wat iemand nodig heeft om goed te functioneren en hoe het werk hierop kan worden aangepast, zonder dat de functie zijn inhoud verliest. Dit kan gaan over tempo, prikkels, verantwoordelijkheden of de manier waarop instructies worden gegeven.

Waar passend kan de jobcoach ook meedenken met de werkgever. Niet om te sturen of te beoordelen, maar om bij te dragen aan een werkbaar en duurzame samenwerking waarin zowel werknemer als werkgever weten waar ze aan toe zijn.

Tijdelijk ondersteunen, duurzaam versterken

Jobcoaching is in principe tijdelijk. De begeleiding is erop gericht dat iemand steeds zelfstandiger wordt en minder ondersteuning nodig heeft. De jobcoach helpt vaardigheden te ontwikkelen die blijvend inzetbaar zijn, zodat iemand ook na afronding van het traject stevig in het werk blijft staan.

De intensiteit van de begeleiding kan verschillen per fase. Soms is er in het begin meer ondersteuning nodig, bijvoorbeeld bij de start van een baan of bij terugkeer na uitval. Naarmate het werk beter loopt, wordt de begeleiding afgebouwd.

De kern van goede jobcoaching

De kern van goede jobcoaching zit in maatwerk, vertrouwen en realistische doelen. Een goede jobcoach sluit aan bij de persoon, ziet wat wél mogelijk is en helpt om stappen te zetten die haalbaar en duurzaam zijn. Niet door het over te nemen, maar door te versterken wat iemand zelf kan.



JOB COACHING OP DE WERKVLOER

Jobcoaching op de werkvloer richt zich op het dagelijks functioneren in het werk. De begeleiding vindt plaats in of rondom de werkomgeving en sluit zo direct aan bij de praktijk. Dit maakt het mogelijk om knelpunten niet alleen te bespreken, maar ook meteen te vertalen naar werkbare oplossingen.

Aansluiten bij de praktijk van het werk

Op de werkvloer krijgt iemand te maken met taken, collega's, verwachtingen en werkdruk. Jobcoaching helpt om hier beter mee om te gaan. De jobcoach kijkt samen met de medewerker waar het werk goed loopt en waar het schuurt. Door mee te kijken in de praktijk ontstaat inzicht in wat nodig is om het werk haalbaar en overzichtelijk te maken.

Dat kan gaan over het structureren van werkzaamheden, het omgaan met prikkels, het plannen van taken of het duidelijk krijgen van verantwoordelijkheden. De begeleiding is praktisch en direct toepasbaar in het dagelijkse werk.

Samenwerking met de werkgever

Jobcoaching raakt vaak ook de samenwerking met de werkgever of leidinggevende. In overleg kan de jobcoach ondersteunen bij het afstemmen van verwachtingen, het bespreken van knelpunten of het zoeken naar passende aanpassingen in het werk. Dit gebeurt altijd zorgvuldig en met respect voor de positie van alle betrokkenen.

Het doel is niet om werk uit handen te nemen, maar om voorwaarden te creëren waarin iemand zijn werk goed kan uitvoeren en verder kan groeien.

Veiligheid en vertrouwen

Een belangrijk uitgangspunt bij jobcoaching op de werkvloer is veiligheid. De medewerker moet zich vrij voelen om te benoemen wat lastig is, zonder angst voor beoordeling. De jobcoach bewaakt deze vertrouwelijkheid en werkt vanuit vertrouwen en gelijkwaardigheid.

Opbouwen en afbouwen van begeleiding

In het begin van een traject kan de jobcoach vaker aanwezig zijn op of rond de werkplek. Naarmate het werk beter loopt en de medewerker steviger staat, wordt de begeleiding afgebouwd. Het uiteindelijke doel is dat iemand zelfstandig kan functioneren, met voldoende vaardigheden en vertrouwen om ook nieuwe situaties aan te kunnen.



HOE VERLOOPT EEN JOB COACHTRAJECT?

Een jobcoachtraject verloopt in fases en wordt altijd afgestemd op de persoon, het werk en de situatie. Er bestaat geen vast stappenplan dat voor iedereen hetzelfde is, maar er is wel een duidelijke lijn in hoe de begeleiding wordt opgebouwd en weer afgebouwd.

Start met een intake

Het traject begint met een intakegesprek. In dit gesprek wordt gekeken naar de hulpvraag, de werksituatie en de doelen van de jobcoaching. Wat loopt er goed, waar zit de uitdaging en wat is nodig om het werk beter vol te houden?

Ook wordt besproken wat iemand zelf wil bereiken met de begeleiding. Op basis van de intake worden afspraken gemaakt over de inhoud van het traject, de vorm van begeleiding en de verwachte duur.

Opstellen van doelen en aandachtspunten

Na de intake worden de doelen concreet gemaakt. Deze doelen zijn praktisch en haalbaar en sluiten aan bij het dagelijks functioneren in het werk. Denk aan beter overzicht houden, omgaan met werkdruk, duidelijker communiceren of het vergroten van zelfvertrouwen op de werkvloer.

De jobcoach kijkt hierbij niet alleen naar wat iemand moet leren, maar ook naar wat helpend is in de werkomgeving.

Begeleiding in de praktijk

De kern van het traject bestaat uit begeleiding in en rondom het werk. De jobcoach ondersteunt bij het toepassen van nieuwe vaardigheden, reflecteert samen op situaties die zich voordoen en helpt om stap voor stap verandering aan te brengen. De begeleiding kan bestaan uit gesprekken, observatie op de werkplek of praktische oefeningen.

De frequentie van de begeleiding wordt afgestemd op wat nodig is. In sommige fases is intensievere ondersteuning wenselijk, in andere fases is minder contact voldoende.

Evaluëren en bijstellen

Tijdens het traject wordt regelmatig geëvalueerd. Er wordt gekeken of de doelen worden behaald en of de begeleiding nog aansluit bij de situatie. Waar nodig worden de doelen of de aanpak bijgesteld. Zo blijft het traject passend en effectief.

Afbouwen en afronden

Wanneer iemand steeds zelfstandiger functioneert en de doelen zijn behaald, wordt de begeleiding afgebouwd. Het traject wordt afgerond met aandacht voor wat iemand heeft geleerd en hoe dit zelfstandig kan worden voortgezet. Een goede jobcoach zorgt ervoor dat iemand niet alleen nu beter functioneert, maar ook sterker staat bij toekomstige veranderingen in werk.



HET VERSCHIL TUSSEN JOB- EN LOOPBAANCOACHING

Het verschil tussen jobcoaching en loopbaancoaching zit vooral in de doelgroep en de focus van de begeleiding.

Jobcoaching richt zich op mensen voor wie werken niet vanzelf gaat door een arbeidsbeperking, ziekte, handicap of een grote afstand tot de arbeidsmarkt. De ondersteuning is praktisch en direct gericht op het vinden, starten en behouden van werk. Een jobcoach begeleidt bij het inwerken, het aanpassen van de werkplek en het omgaan met concrete knelpunten op de werkvloer. De begeleiding sluit nauw aan bij de dagelijkse praktijk en is gericht op het hier en nu: wat is er nodig om vandaag en morgen goed te kunnen functioneren in deze baan?

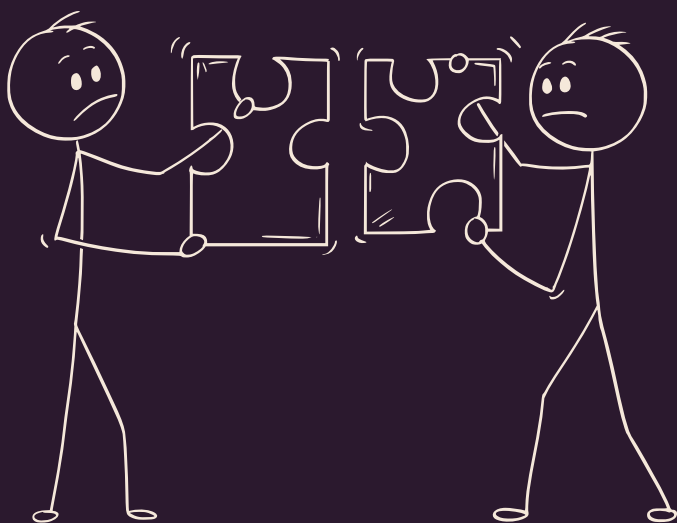
Het doel van jobcoaching is dat iemand zo zelfstandig mogelijk kan werken in een passende functie. Jobcoaching wordt daarom vaak tijdelijk ingezet en afgebouwd zodra iemand steviger staat in het werk. In veel gevallen wordt jobcoaching aangeboden via het UWV of via re-integratie- en begeleidingsorganisaties.

Loopbaancoaching heeft een bredere insteek en richt zich op de gehele beroepsbevolking, zoals werknemers en zelfstandigen die vragen hebben over hun loopbaan. De focus ligt niet op het functioneren in één specifieke baan, maar op zingeving, motivatie en richting. Loopbaancoaching helpt bij het ontdekken van persoonlijke doelen, talenten en ambities en bij het maken van keuzes voor de toekomst.



Waar jobcoaching vooral praktisch en concreet is, kijkt loopbaancoaching verder vooruit. Vragen als 'wat wil ik?', 'wat past bij mij?' en 'wat is mijn volgende stap?' staan centraal. De uitkomst kan een andere functie zijn, een carrièreswitch of een andere manier van werken, maar dat hoeft niet. Het doel is vooral inzicht en bewuste keuzes maken voor duurzame inzetbaarheid en werkplezier op de langere termijn.

Samengevat ondersteunt een jobcoach bij het functioneren in het huidige werk en het omgaan met specifieke werkgerelateerde uitdagingen, terwijl een loopbaancoach helpt bij het vormgeven van de toekomstige loopbaan en het vinden van richting en betekenis in werk.



COACH IN BEDRIJF

Coach in Bedrijf is dé partner voor organisaties en particulieren die op zoek zijn naar professionele coaching. Onze missie is om voor elke coachvraag de juiste coach te vinden, zodat mensen optimaal kunnen groeien en duurzaam kunnen presteren in hun werk en leven. Wij geloven dat de juiste begeleiding het verschil kan maken tussen stilstaan en echt vooruitkomen.

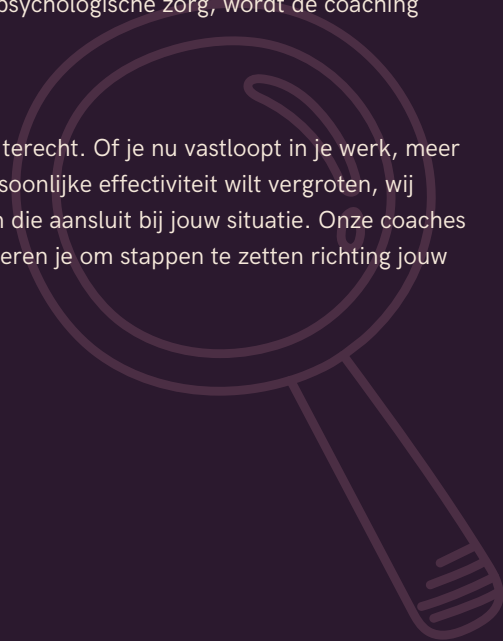
Voor organisaties

Voor bedrijven is het vaak een uitdaging om een coach te vinden die aansluit bij de specifieke vraag van een werknemer. Coach in Bedrijf neemt deze taak uit handen. Wij werken samen met een breed netwerk van ervaren coaches met verschillende specialisaties, zoals burn-outbegeleiding, jobcoaching, leefstijlcoaching, vitaliteitscoaching, leiderschapsontwikkeling, loopbaancoaching en teamcoaching. Op basis van een grondige inventarisatie van de vraag matchen we werknemers met de best passende coach.

Onze aanpak is flexibel en praktisch. Zo bieden we bijvoorbeeld een sessie-strippenkaart aan, ideaal voor organisaties die meerdere werknemers willen ondersteunen op een flexibele manier. Dit biedt direct ondersteuning en voorkomt uitval door langdurige wachtlijsten voor reguliere hulp. Zodra werknemers verder kunnen met psychologische zorg, wordt de coaching beëindigd.

Voor particulieren

Ook particulieren kunnen bij ons terecht. Of je nu vastloopt in je werk, meer balans zoekt in je leven, of je persoonlijke effectiviteit wilt vergroten, wij helpen je om een coach te vinden die aansluit bij jouw situatie. Onze coaches luisteren, ondersteunen en motiveren je om stappen te zetten richting jouw doelen.



Waarom kiezen voor Coach in Bedrijf?

Bij Coach in Bedrijf draait alles om de perfecte match tussen coach en medewerker. Wij geloven dat een coachtraject pas écht effectief is als drie ingrediënten samenkomen: de juiste coach, de juiste expertise en een klik die werkt. Wij garanderen deze drie ingrediënten voor succes. En als de juiste coach niet in ons bestand zit? Dan gaan wij actief op zoek naar de perfecte match. Dat is wat ons uniek maakt.

Waar staan we voor:

- **Kwaliteit:** Wij werken alleen met topcoaches die voldoen aan strenge kwaliteitseisen.
- **Ontzorgen:** Van begin tot eind nemen wij het hele proces uit handen, zodat jij je nergens druk om hoeft te maken.
- **Klik-garantie:** Jouw medewerker mag eerst kennismaken met de coach. Is er geen klik? Dan zoeken we verder, tot we de juiste match hebben.
- **Grip op resultaat:** Wij zorgen ervoor dat het coachtraject ook echt resultaat oplevert. We monitoren de voortgang en sturen bij waar nodig.

Hoe we dat doen:

- **Uitvragen:** We starten altijd met een gesprek om de vraag van je medewerker goed in kaart te brengen.
- **Matchen:** Op basis van dit gesprek selecteren we de coach met de juiste expertise. Is de perfecte coach niet in ons bestand? Dan werven we actief!
- **Monitoren en communiceren:** Gedurende het traject houden we de voortgang in de gaten en sturen we bij waar nodig. Tevens houden we jou op de hoogte van de voortgang.

Bij Coach in Bedrijf is het coachtraject niet alleen waardevol, maar levert het ook echt resultaat op. Dankzij onze unieke aanpak zorgen we ervoor dat jouw investering zich terugbetaalt in concrete, meetbare resultaten. Met Coach in Bedrijf heb je altijd grip op de effectiviteit van het coachtraject.





DIT BOEK IS EEN UITGAVE VAN COACH IN BEDRIJF

HEB JE NOG VRAGEN?

Met veel plezier heb ik je meer inzicht
gegeven in jobcoaching. Roept dit nog
meer vragen op, dan maak ik graag een
afspraak, drinken we een kop cappuccino
en gaan we daar dieper op in!

Phone : 085 - 0805 837

Email : hallo@coach-in-bedrijf.nl

Website : www.coach-in-bedrijf.nl



De informatie in dit e-book over jobcoaching is bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en is niet bedoeld als professioneel medisch, psychologisch of juridisch advies.

Hoewel dit e-book met zorg en op basis van beschikbare kennis is samengesteld, kunnen wij geen garanties geven over de volledigheid, nauwkeurigheid of geschiktheid van de inhoud voor specifieke situaties.

De informatie in dit e-book is geen vervanging voor professioneel advies, diagnose of behandeling en mag niet worden beschouwd als zodanig.

Coach in Bedrijf aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele schade, verlies of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van of de afhankelijkheid van de informatie in dit e-book. Door dit e-book te downloaden of te lezen, stem je ermee in deze disclaimer te accepteren en te begrijpen dat de inhoud slechts ter ondersteuning en algemene informatie dient.

Voor verdere vragen of ondersteuning kun je altijd contact opnemen met een erkende professional of onze klantenservice, via hallo@coach-in-bedrijf.nl.

Alle rechten voorbehouden. Dit e-book, getiteld "Van ondersteuning naar zelfstandigheid", is het intellectuele eigendom van Coach in Bedrijf. De inhoud, inclusief tekst, afbeeldingen en grafische elementen, mag niet geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd, gereproduceerd, verspreid of opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Coach in Bedrijf.

Het is toegestaan om dit e-book uitsluitend voor persoonlijk gebruik te downloaden en te lezen. Commerciële reproductie, distributie of openbaarmaking zonder uitdrukkelijke toestemming van Coach in Bedrijf is verboden.

Voor vragen over het gebruik van dit e-book of voor toestemming om inhoud te gebruiken, kunt u contact opnemen met hallo@coach-in-bedrijf.nl.