

Het re-integratie plan



Femke de Weerd
burn-out & stresscoach

Copyright ©2024 Femke de Weerd. Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gedeeld met derden, verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder naamsvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Femke de Weerd.

Dit is de versie 1.0 van het werkboek: Het re-integratie plan, speciaal voor de bijbehorende training. Bij de samenstelling is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de informatie. Femke de Weerd, dan wel femkedeweerd.nl, kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuiste of ontbrekende informatie.

1. Wie heb jij nodig om te kunnen starten met re-integreren?

.....
.....

2. Wat voor taken zit je zelf aan te denken (let op, pak zoveel mogelijk zelf regie!)

.....
.....
.....
.....

3. Wat zijn jou belemmeringen tot op heden?

.....
.....

4. Hoe uit zich dat? (Wat merk je aan jezelf als je tegen de belemmering aanloopt?)

.....
.....
.....
.....

5. Wat heb jij nodig op het moment dat je wordt overweldigd of het werk je te veel wordt?

.....
.....
.....
.....

6. Wie is dan jouw aanspreekpunt? en wie is vervangend aanspreekpunt?

.....
.....
.....
.....

7. Hoe kunnen anderen aan jou zien dat je overprikkeld bent?

.....
.....
.....
.....

8. Hoe kunnen jouw collega's en leidinggevende jou ondersteunen/aanspreken als ze iets aan je merken?

.....
.....
.....
.....

9. Wat vind je vooral WEL fijn in de communicatie en wat vooral NET?

.....
.....
.....
.....

10. Wat zijn mogelijkheden voor jou om, op je werk te ontprykkelen? Hoe kan dat er in de praktijk uitzien?

.....
.....
.....
.....

11. Wat is een punt voor jou om naar huis te gaan? Wat voor klachten ervaar je dan?

.....
.....
.....
.....

12. Wat heb jij nodig van je leidinggevende? Hoe ziet dat er praktisch uit?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

13. Hoe blijf jij in contact met je leidinggevende en collega's over je voortgang en het communiceren over behoeftes en eventuele aanpassingen. (Het is voor mensen herstellende van burn-out, vaak nog lastig om ad hoc aan te geven wat er nodig is. Regelmatige evaluatiemomenten inplannen is het advies)

.....
.....
.....
.....

