

## Ervaren loopbaan- en burn-outcoach

De loopbaanbegeleiding wordt verzorgd door Miebet van Santen. Zij is een ervaren coach die zelf meerdere loopbaanveranderingen doormaakte.



Miebet heeft meer dan 25 jaar bedrijfservaring in veranderingsmanagement en werkte onder meer voor Procter & Gamble, Belgacom, Janssen Pharmaceutica, en de Federale Overheid (POD Maatschappelijke Integratie). Haar aanpak is gebaseerd op Verbindende Communicatie.

Naast loopbaan- en burn-outcoaching begeleidt Change Consult veranderingsprocessen in bedrijven en organisaties in de vorm van individuele coaching, team coaching, opleiding en bemiddeling.

## Troeven van Change Consult

Erkend VDAB Loopbaancentrum en KMO-portefeuille dienstverlener

Persoonlijke aanpak op maat

Een warme, uitnodigende en vooral veilige praktijk-aan-huis omgeving om kritisch naar jezelf te kijken

Begeleiding ook mogelijk buiten kantooruren en op zaterdag

Mogelijkheid om aanvullende workshops te volgen rond thema's als

- Grenzen stellen en bewaken
- Omgaan met emoties
- Stress en burn-outpreventie
- Verbindende Communicatie
- Conflicthantering
- Persoonlijk leiderschap



**Change Consult**  
Mechelsesteenweg 163  
2018 Antwerpen  
[www.changeconsult.be](http://www.changeconsult.be)  
[mvansanten@changeconsult.be](mailto:mvansanten@changeconsult.be)  
03 257 29 70

**Als de balans  
werk en zelfzorg  
niet zo evident is**



**Professionele  
loopbaanbegeleiding  
met VDAB-  
loopbaancheques**

## Wat is loopbaanbegeleiding?

Loopbaanbegeleiding helpt je om beter inzicht te krijgen in je persoonlijk functioneren zowel op werk als daarbuiten. Het stimuleert je zelfsturingsvaardigheid. Je loopbaancoach fungeert als klankbord en spiegel, en helpt je om kritisch naar jezelf en je loopbaan te kijken.

## Wanneer loopbaanbegeleiding beginnen?

Loopbaanbegeleiding beperkt zich zeker niet tot loopbaanheroriëntering! Hieronder enkele goede redenen om een begeleidingstraject te beginnen:

- Een nieuwe fase in je leven begint (gezin starten, mantelzorg opnemen, naderend pensioen)
- Je wilt een betere balans tussen werk en privé
- Je zit vast in een dagelijkse sleur en bent op zoek naar meer zingeving
- Je wilt je voorbereiden op een nakend ontslag of herstructurering
- Je bent veranderingsmoe, je werk is een energievreter of je staat op het randje van burn-out
- Je wilt meer zelfsturing en zelfvertrouwen ontwikkelen
- Je hebt een teleurstelling te verwerken en vindt maar moeizaam de motivatie om je eroverheen te zetten
- Je wilt een grotere meerwaarde zijn voor je team en/of je gezin

## Hoe verloopt een begeleidingstraject?

Bij Change Consult is de aanpak heel persoonlijk. Net als bij andere coaching- en begeleidingstrajecten wordt er gewerkt vanuit het gedachtegoed van Verbindende (of Geweldloze) Communicatie. De stelregel is: **zorg voor je werk en zorg voor anderen begint met zelfzorg.**

Een typisch traject verloopt als volgt:

Bij het **intakegesprek** bespreken we je persoonlijk traject met oog voor

- wat je motiveert en inspireert, m.a.w. jouw drijfveren
- wat je huidige bijdragen zijn op werk en daarbuiten
- wat je graag anders zou willen

De thema's die naar voren komen nemen we mee naar de verdiepingsgesprekken.

In de **verdiepingsgesprekken** nemen we overtuigingen, gebruikelijke werkmethodes, automatismen, etc. onder de loep. Wat wil je los laten, wat behouden, wat veranderen en hoe wil je dit bereiken? Je mag verwachten dat je na een coachinggesprek met veel vragen zit. Sommige antwoorden komen in de loop van het gesprek naar boven, andere in de dagen of weken die daarop volgen. Het tempo waarop antwoorden zich aanbieden en zaken helder worden is voor iedereen anders.

In de **af rondingsfase** maken we de balans op: wat heb je geleerd, welke inzichten heb je gekregen, wat zijn blijvende aandachtspunten, hoe ga je hiermee aan de slag?

## Wie komt in aanmerking?

Iedereen kan een loopbaanbegeleidingstraject volgen maar als je gebruik wilt maken van de VDAB loopbaancheques moet je aan de volgende voorwaarden voldoen:

- Je woont en werkt in Vlaanderen of het Brussels Hoofdstedelijk Gewest
- Je hebt minimum 1 jaar werkervaring in de laatste 24 maanden als werknemer of zelfstandige
- Je hebt de laatste 6 jaar geen andere vorm van gesubsidieerde loopbaanbegeleiding gevolgd

Goed om te weten: ook langdurig zieken, personen in ouderschapsverlof of tijdskrediet, zelfstandigen en meewerkende echtgenoten hebben recht op loopbaancheques!

## Wat is de procedure?

Je bestelt een loopbaancheque voor 40€ bij de VDAB. De cheques zijn te verkrijgen via <http://www.vdab.be/loopbaanbegeleiding/>.

De VDAB checkt of je in aanmerking komt.

Daarna maak je een afspraak voor een eerste gesprek met Change Consult op het nummer 03 257 29 70. Bij het eerste gesprek neem je de VDAB loopbaancheque mee en maken we afspraken voor de volgende gesprekken. Je hebt recht op 2 VDAB cheques (= 2 x 4 uur coaching) om de 6 jaar.

Loopbaanbegeleiding bij Change Consult kan **ook buiten de kantooruren of op zaterdag.**