

### Open spreekuur bedrijfsarts of re-integratieadviseur van ZeneZ

Als je vragen hebt over je gezondheid in relatie tot het werk, kun je met ZeneZ in gesprek. Blijf niet puzzelen met deze vragen, maar stel ze gewoon via [RIA@zenez.nl](mailto:RIA@zenez.nl).



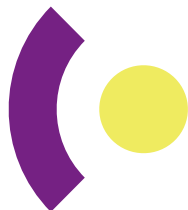
### Hulp bij financiële problemen of schulden

Financiële problemen kunnen een hoop van je energie vragen. Als je vragen hebt over het omgaan met je financiën, bel dan vrijblijvend de telefonische helpdesk van budgetcoach Claudia Klokkemeijer.

Zie je echt door de bomen het bos niet meer? Dan is individuele budgetcoaching misschien iets voor jou. Via de personeelsadviseur kun je hiervoor in aanmerking komen. Mail hiervoor naar [personeelszaken@odion.nl](mailto:personeelszaken@odion.nl)

### Weerbaarheid

Je kunt in je werk te maken krijgen met verbale of fysieke agressie en bijvoorbeeld claimgedrag van cliënten/verwanten. Hoe ga je om met deze situaties, hoe bespreekbaar is dit in je team en hoe blijf je baas over je eigen grenzen? In de training Weerbaarheid leer je vaardigheden aan en grenzen bepalen. Geef je op via: Leren bij Odion



### Mediation

Soms heb je een probleem, bijvoorbeeld met je leidinggevende, waar je samen niet meer uitkomt. Dan kan het goed zijn om met hulp van een mediator tot een oplossing te komen. Er zijn verschillende collega's die deze rol op zich kunnen nemen. [personeelszaken@odion.nl](mailto:personeelszaken@odion.nl)

### Vertrouwenspersonen

De vertrouwenspersoon is iemand waar je terecht kunt om je hart te luchten en/of advies te vragen als er sprake is van ongewenste omgangsvormen op het werk. Een vertrouwenspersoon is wettelijk onafhankelijk en heeft geheimhoudingsplicht. Pesten, agressie, geweld, seksuele intimidatie en discriminatie horen nergens thuis. Door erover te praten met vertrouwenspersoon Ans of Wouter, kun je een eerste stap zetten.



geen vraag te gek

# Veerkracht



**Vind jij je werk nog net zo leuk als in het begin? Ervaar je voldoende ontspanning in je werk en thuis? In deze Veerkrachtkaart vind je Odion's aanbod aan coaches en trainingen die jou helpen je goed te (blijven) voelen. Wanneer jij goed in je vel zit, geef je immers de beste zorg aan onze cliënten.**

Bespreek jaarlijks met je leidinggevende wat jij zou kunnen gebruiken uit het aanbod op deze veerkrachtkaart. Het aanbod is voor alle medewerkers van Odion. Je mag rechtstreeks contact opnemen met een coach, en je kunt je rechtstreeks inschrijven voor een training via Leren bij Odion. Twijfel je over bij wie je het beste terecht kunt met je vraag, neem dan contact op met Joke.



geen vraag te gek

### Wandelcoach Noor van de Hulsbeek

Al wandelend werken aan je werk-privé balans. Weet je niet meer hoe je alle ballen in de lucht moet houden? Ervaar je dat je zelf op de laatste plaats komt? Noor gaat samen met jou werken aan stress verminderen, het maken van bewuste keuzes en het versterken van je eigen kracht.

### Leefstijlcoach Sanne van den Broek

Wil je graag afvallen en/of aan de slag met een gezonde leefstijl? Sanne geeft begeleiding en coaching gericht op de thema's voeding, beweging, slaap en ontspanning. Zij richt zich daarbij op leefstijlaanpassingen die passen bij jou als persoon en bij je werkende leven.

### Loopbaancoach Kim Dirks

Is dit het werk dat ik nog heel lang wil en kan doen? Bij Kim kun je herontdekken wat voor jou een passende en gewenste loopbaanrichting is. Soms blijkt dat gewoon je eigen werk te zijn, met wat uitdaging erbij.

### Werkgelukdeskundige Joan Hofmann

Joan geeft de training 'terug naar je bedoeling'. Je leert daarin over de pijlers van werkgeluk en hoe je dit kunt beïnvloeden. Ook leer je over de cirkel van acht, waarmee je je bewust wordt welke positie je kiest. Heb je de neiging in de rol van slachtoffer te gaan zitten, overkomt het je vooral? De cirkel van acht helpt je ontdekken dat er ook andere mogelijkheden zijn en dat jij daar invloed op kan hebben. Schrijf je in via [Leren bij Odion](#). Wil je de training met het hele team doen, stuur dan een mailtje.

### Het Goede Gesprek met je leidinggevende

We zijn vanuit ons zorghart vaak intensief met anderen bezig. Hoe kun je meer ruimte en tijd voor jezelf vragen? Door bijvoorbeeld Het Goede Gesprek met je leidinggevende te houden. Op elke locatie staat Het Goede Gesprek-doozje met kaarten die aanzetten tot reflectie en gesprek. Pak eens een kaart die bij jou past! Je vindt de kaarten ook online in [Odiquest](#). Plan een afspraak met je leidinggevende in.

### Herstel van balans Joke Plaatsman

Soms loop je vast en weet je het even niet meer. De twijfel slaat toe. Joke werkt aan herstel van je balans, het verminderen van blokkades en belemmeringen en het versterken van je eigen kracht.

### Versterk je persoonlijke stevigheid (training)

De ruimte en verantwoordelijkheid die je krijgt, brengt allerlei vragen met zich mee. Deze praktische en energieke training helpt je hierbij. Je leert bijvoorbeeld je mening helder en stevig neer te zetten, lastige situaties bespreekbaar te maken, grenzen aan te geven en om hulp te vragen. Geef je op via: [Leren bij Odion](#)

### Grenzen aangeven op de mat Fabien Schiereck

Fabien leert je met de methode de Mat voor jezelf op te komen, dingen te laten waar ze horen, geweldloos te communiceren over problemen en om de ander in beweging te krijgen zonder macht. Het is ook mogelijk om een intensievere mattraining met je hele team te doen. Geef je op via: [Leren bij Odion](#).

### Gezonde werkplek

Is er op jouw locatie sprake van fysieke belasting, zoals veel tillen of lastige houdingen, dan is er een ergocoach aanwezig. De ergocoach is een collega uit het team die is gespecialiseerd in preventie en vermindering van fysieke belasting. De ergocoach kan knelpunten signaleren en je adviseren hoe bepaalde werkzaamheden minder belastend kunnen worden uitgevoerd. Stel je vraag direct aan [de ergocoach op jouw locatie](#). Als je achter de computer werkt, dan kun je instructie krijgen over wat ergonomisch handig is om aan te denken. Hiervoor kun je terecht bij [de afdeling P&O](#).

### Overgangscoaches

De overgang kan van invloed zijn op je gezondheid en op het werk. Overgangscoaches Tineke en Sanne zetten zich in voor een overgangsvriendelijk werkklimaat. Zij zijn het aanspreekpunt voor jou om over jouw overgangsklachten te praten. Je krijgt informatie en tips, antwoord op je vragen en eventueel een doorverwijzing als dat nodig is.

### Verlies en rouw

Na het verlies van een dierbare gaat het leven door tijdens je periode van rouw. Hoe combineer je dit en geef je ruimte aan je rouw. Caro Hulst is een ervaren rouwcoach.