

Hoe vraagt u deze begeleiding aan?

U kunt rechtstreeks contact opnemen met Fopas:

- bel naar 02 300 80 53
- of stuur een e-mail naar info@fopas.be.

Als alle betrokkenen achter het initiatief staan en de aanvraag in een sfeer van vertrouwen gebeurt, kunt u uw aanvraag ook via uw chef of uw HR-verantwoordelijke bij Fopas laten indienen.

Moet u iemand informeren dat u een balans laat opmaken?

Dat mag, maar dat moet niet. Maakt u de balans op eigen initiatief, dan kiest u zelf of u uw chef of uw HR-verantwoordelijke op de hoogte brengt. Maar het kan ook zijn dat uw chef of uw HR-verantwoordelijke u zélf vraagt om een balans te laten opmaken.

Hoelang duurt het om uw balans op te maken?

Maximaal 6 uur individuele begeleiding:

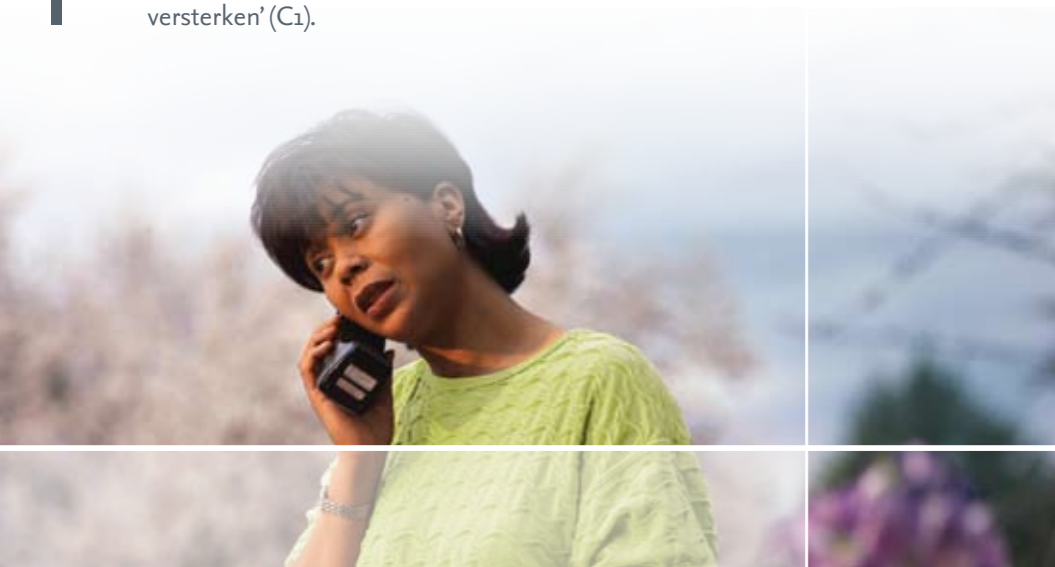
- ofwel 6 sessies van 1 uur, ofwel 4 sessies van 1,5 uur
- doorlooptijd van 3 à 4 maanden.

Waar en wanneer kunt u een balans laten opmaken?

- Wilt u op eigen initiatief een balans opmaken, individueel in alle vertrouwelijkheid?
Dan gebeurt dat buiten de werkuren, bij Fopas of in een begeleidingscentrum.
- Wilt u in overleg met uw chef of uw HR-verantwoordelijke een persoonlijke en professionele balans opmaken?
Dat kan binnen of buiten de werkuren. De sessies hebben dan plaats in uw bedrijf, bij Fopas of in een begeleidingscentrum.
- Stelt uw chef of uw HR-verantwoordelijke u voor om een balans te laten opmaken? Dan vinden de sessies in principe binnen de werkuren plaats, tenzij u het anders verkiest. U kunt dan terecht in uw bedrijf, bij Fopas of in een begeleidingscentrum.

Kunt u zo'n begeleiding in groep volgen?

Dat kan. Kies dan voor de Fopas groepsopleiding 'Mijn competenties versterken' (C1).

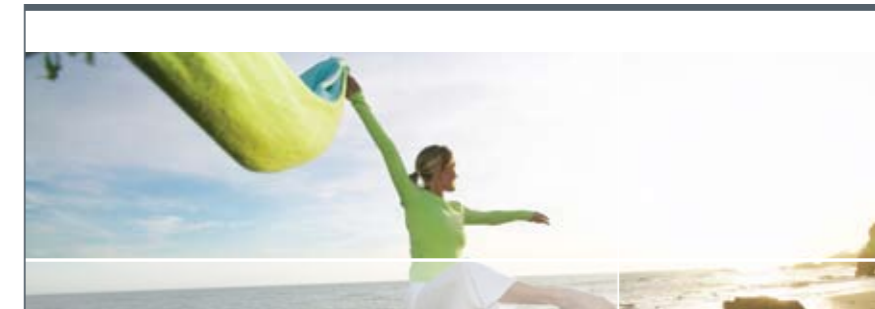


Wie is Fopas?

Fopas is het Fonds voor de bevordering van de werkgelegenheid en de opleiding in de verzekeringssector. Wij bieden training en opleiding, advies, begeleiding, individuele leeroplossingen en leertrajecten 'op maat' aan de ondernemingen en werknemers uit de verzekeringssector die in-, door- of uit- stromen. Op die manier willen we de competentie van de medewerkers blijven ontwikkelen.



Square de Meeûs 35 • 1000 Brussel
Tel.: 02 300 80 53 • Fax: 02 300 80 56
info@fopas.be • www.fopas.be



Voor een leven
in balans

Fopas stelt voor:
persoonlijke en professionele balans

Breng uw job en uw leven in balans.



Waar ligt voor u het evenwicht tussen werk en privé?

Voelt u zich niet opgenomen in het team?

Vraagt u zich als medewerker af in welke richting u wilt groeien in uw job: een technische functie of liever niet?

Herkent u dergelijke situaties?

Misschien hebt u er al over gesproken met iemand binnen uw bedrijf: uw chef, de HR-verantwoordelijke, uw syndicale vertegenwoordiger. Of praat u daarover liever niet in uw bedrijf?

Laat dan bij Fopas een persoonlijke en professionele balans opmaken. Via een aantal gesprekken en opdrachten begeleidt en ondersteunt Fopas u in het leer- en veranderingsproces dat u wilt doormaken. Onze professionele Fopas coaches helpen u om de balans te vinden, in het volste vertrouwen.

Want u hoeft niet te kiezen tussen uw job of uw leven: u kunt beide perfect in balans brengen.

Hoe?

Wat gebeurt er als u zo'n balans laat maken?

Tijdens het proces wordt u individueel begeleid. Vanuit uw inzicht en zelfvertrouwen ontdekt u welke ontwikkelingsmogelijkheden er zijn.

Hoe verloopt het eerste contact?

De Fopas coach voert eerst een kennismakingsgesprek met u:

- hij of zij verkent uw vraag en uw verwachtingen
- uw rol en die van de Fopas coach worden verduidelijkt
- hij of zij licht het verloop van het proces toe
- u spreekt samen af aan welke vraag of welk dilemma u zult werken
- u maakt concrete afspraken: wanneer, waar, ...
- alle afspraken worden schriftelijk genoteerd.

Zijn er relevante anderen (chef, HR verantwoordelijke, ...) in uw bedrijf die deze individuele begeleiding ondersteunen? Dan worden ook zij betrokken bij dit gesprek.

Waarom werkt u tijdens het proces?

Uw balans op persoonlijk en professioneel vlak wordt opgesteld aan de hand van 3 invalshoeken: wie ben ik? Wat kan ik? Wat wil ik?

Op basis van die vragen:

- worden uw persoonlijke waarden verduidelijkt
- kunt u uw zelfbeeld vergelijken met de realiteit
- kunt u uw gewenste toekomstbeeld in beeld brengen.

Hoe zet u de resultaten van uw balans om in de praktijk?

Uw balans is pas echt in evenwicht als u hem kunt toepassen. Daarom wordt hij getoetst aan wat mogelijk is binnen uw bedrijf. Samen met uw coach bereidt u de elementen voor die besproken kunnen worden met relevante anderen in de onderneming:

- wat wilt u doen?
- hoe wilt u dat aanpakken?
- wanneer wilt u er werk van maken?
- ...

Daarna kunt u een persoonlijk actieplan opstellen: een afsprakenlijst met doelstellingen maken, op zoek gaan naar initiatieven en mogelijke oplossingen.

Wat levert het op voor u?

U ontdekt uw eigen groeikansen. Dat zijn kansen die u zelf wenst en die u ook zelf kunt grijpen. Dankzij een persoonlijke en professionele balans kunt u uw job met zelfvertrouwen en enthousiasme uitvoeren.

Voor wie?

Is het iets voor u?

Worstelt u met vragen of dilemma's over uzelf in uw job? En wilt u daaraan werken? Dan kunt u een beroep doen op deze begeleiding van Fopas.

Waarom zou u een persoonlijke en professionele balans laten maken?

Een persoonlijke en professionele balans kan u helpen in het individuele leerproces dat u wilt doormaken.

Wie begeleidt u?

Een professionele Fopas coach begeleidt en ondersteunt u. Hij of zij praat met u en voert samen met u opdrachten uit. Allemaal in het volste vertrouwen, dat spreekt voor zich.

