# RESET • REBUILD • RESTART

## 8-weken coachingprogramma van 3R Coaching

naar een nieuwe professionele start



## Een nieuwe professionele start begint van binnenuit.

Eerst ontdekken waar je staat en wat je nodig hebt. Daarna gericht in beweging komen.

| RESET | REBUILD | RESTART |
|---|---|---|
| Week 1–4 | Week 5–8 | Optioneel |
| Rust, inzicht & richting | Zelfvertrouwen & veerkracht | Voorbereiding sollicitatiegesprekken |

# Van waar je nu staat naar je volgende stap

**Doel van het programma**Dit 12-weken coachingprogramma is ontwikkeld voor mensen die door ontslag onvrijwillig thuiszitten, of die zich niet meer op hun plek voelen in hun huidige werk.

Het doel is niet om simpelweg zo snel mogelijk een nieuwe baan te vinden. We werken toe naar een duurzame professionele nieuwe start: werk dat beter past bij wie je bent, wat je belangrijk vindt en waar je naartoe wilt.

### 1. RESET Week 1–4

Eerst brengen we rust en overzicht. Waar sta ik? Wie ben ik? Wat geloof ik over mezelf? Wat wil ik écht? We onderzoeken wat er achter de huidige situatie zit en waar je naartoe wilt.

### 2. REBUILD Week 5–8

Daarna bouwen we verder aan zelfvertrouwen en mentale veerkracht. We onderzoeken belemmerende overtuigingen, stappen uit de comfortzone en leren omgaan met afwijzingen en tegenslagen.

### 3. RESTART Optioneel

Via een praktische handleiding voor sollicitatiegesprekken werken aan jouw persoonlijke verhaal en oefenen met sollicitatiegesprekken.

## Wat levert het je op?

- ✓ meer inzicht in wie je bent en wat bij je past;
- ✓ meer vertrouwen in jezelf en je mogelijkheden;
- ✓ duidelijker zicht op je professionele richting;
- ✓ leren omgaan met afwijzing en tegenslag;
- ✓ een persoonlijk verhaal waarmee je jezelf authentiek kunt presenteren;
- ✓ meer vertrouwen tijdens sollicitatiegesprekken;
- ✓ een concreet actieplan voor je volgende professionele stap.

## Praktische opzet

| | |
|---|---|
| **Duur** | 8 weken |
| **Begeleiding** | 1 online coachingssessie per week, ongeveer 60 minuten |
| **Tussen de sessies** | Concrete opdrachten, persoonlijke video’s en een actieplan |
| **Tests** | Kerntyperingtest en Nederlandse Werkwaardentest |
| **Voortgang** | Regelmatige evaluatie van ontwikkeling en zelfvertrouwen |
| **Einddoel** | Gericht en met meer vertrouwen de volgende professionele stap zetten |