RESET • REBUILD • RESTART

12-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	Week 9–12
Rust, inzicht & richting	Zelfvertrouwen & veerkracht	Arbeidsmarkt & actie

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 Week 9–12

Tot slot maken we de stap naar de arbeidsmarkt. We vertalen jouw inzichten naar een concreet actieplan, 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	12 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