



Is Uw Professional Toe aan Coaching?

Ontdek het in 2 Minuten

Stap 1: Heb ik een Probleem?

Als leidinggevende in de non-profit staat u dagelijks voor de opgave om uw team koersvast en veerkrachtig te houden. U ziet de toewijding van uw professionals, maar merkt tegelijkertijd hoe aanhoudende werkdruk de **onderstroom van spanning** voedt. Twijfelt u of een medewerker simpelweg een drukke periode doormaakt, of dat er dieper liggende patronen spelen die vragen om professionele begeleiding? Zonder helder zicht op de werkelijke stresssignalen blijft het lastig om op het juiste moment de juiste ondersteuning te bieden.

Stap 2: De Gids

Als begeleidingskundige en coach help ik leidinggevendenden om door de dagelijkse hectiek heen te kijken naar wat er werkelijk speelt op zenuwstelsel- en gedragsniveau. Met deze **praktische vragenlijst** krijgt u direct zicht op de mate waarin automatische overlevingsreflexen en overbelasting de autonomie van uw professional belemmeren.

Stap 3: Het Plan

Vul de onderstaande tien vragen in en ontdek binnen enkele minuten hoe urgent een coachingstraject voor deze specifieke medewerker is. De vragen richten zich op fysieke signalen, grenzen, samenwerking en de impact op de cliëntenzorg.

Score per vraag: **0 = helemaal niet van toepassing** tot **10 = sterk/frequent van toepassing**.

1. Signalen van fysieke en emotionele overbelasting

Vertoont de professional fysieke of emotionele stresssignalen op de werkvloer, zoals aanhoudende vermoeidheid, snelle prikkelbaarheid of een gejaagde houding tijdens drukke momenten?

Score: [0 - 10]

2. Terugvallen in automatische overlevingspatronen

Schiet de medewerker onder hoge werkdruk in bekende reflexen, zoals overmatig zorgen voor anderen, verstrakken in controle of juist het passief terugtrekken op het eigen eilandje?

Score: [0 - 10]

3. Verlies van professionele autonomie en initiatief

Blijft de professional steken in een afwachtende of defensieve houding zodra er veranderingen optreden, in plaats van te handelen vanuit eigenaarschap en eigen professionele waarden?

Score: [0 - 10]

4. Wrijving in de samenwerking en onderlinge communicatie

Maken spanningen of onuitgesproken conflicten tussen deze medewerker en collega's het lastig om een open, veilige en geweldloze dialoog op de afdeling te voeren?

Score: [0 - 10]

5. Moeite met het bewaken van gezonde grenzen

Neemt de professional stelselmatig te veel taken naar zich toe en heeft hij of zij moeite om vanuit rust en helderheid 'nee' te zeggen tegen overmatige belasting?

Score: [0 - 10]

6. Verminderde veerkracht bij complexe casustiek

Blijven emotioneel beladen situaties met cliënten of maatschappelijke vraagstukken lang onderhuids doorsudderen bij de medewerker, zonder dat er verwerking plaatsvindt?

Score: [0 - 10]

7. Verlies van werkplezier en innerlijke inspiratie

Ziet u dat de unieke vonk en de inhoudelijke bevologenheid waarmee de professional ooit begint langzaam doven door de dagelijkse hectiek?

Score: [0 - 10]

8. Stagnatie in persoonlijke en professionele reflectie

Heeft de medewerker moeite om zelfstandig te reflecteren op het eigen aandeel binnen ingewikkelde werkdynamieken, waardoor dezelfde patronen zich blijven herhalen?

Score: [0 - 10]

9. Dreigend verzuim of uitval van waardevolle kracht

Maakt u zich reëel zorgen dat deze medewerker zonder ingrijpen op het niveau van het zenuwstelsel en gedrag op korte termijn langdurig uitvalt?

Score: [0 - 10]

10. Impact op de kwaliteit van zorg of dienstverlening

Merkt u dat de spanning bij de professional de kwaliteit van de ondersteuning aan cliënten of burgers op de werkvloer onder druk zet?

Score: [0 - 10]

Totaal score: punten

Scoring & Advies

- **0 – 30 punten | Lichte ondersteuning**

De professional ervaart normale werkdruk. Intervisie met collega's of korte afstemming in de jaargesprekken biedt voldoende ruimte voor reflectie.

- **31 – 60 punten | Matige noodzaak**

Er ontstaan patronen die de veerkracht en de samenwerking belemmeren. Preventieve coaching is aan te raden om escalatie of uitval voor te zijn.

- **61 – 100 punten | Hoge urgentie**

De onderstroom van spanning en automatische beschermingsmechanismen belemmert het functioneren ernstig. Er is een dringende noodzaak voor een individueel coachingstraject om rust, overzicht en regie te herstellen.

Stap 4: De Oproep tot Actie & Succes

Wacht niet tot de spanning op de afdeling omslaat in langdurig verzuim of kwaliteitsverlies op de werkvloer. Neem kort de tijd om de vragen te doorlopen en krijg **direct helderheid** over de vervolgstappen voor uw medewerker. Neem bij een gemiddelde tot hoge score vrijblijvend contact met mij op voor een oriëntatiegesprek.

Samen onderzoeken we de situatie en stellen we een passend traject op dat uw professional en team direct de nodige ademruimte geeft.