

# Praktijk Tegen Stress

MET MINDER ENERGIE MEER VOOR  
ELKAAR KRIJGEN.

Abigael Verspoor

oefening

# CONTACT MAKEN MET JE BUUR

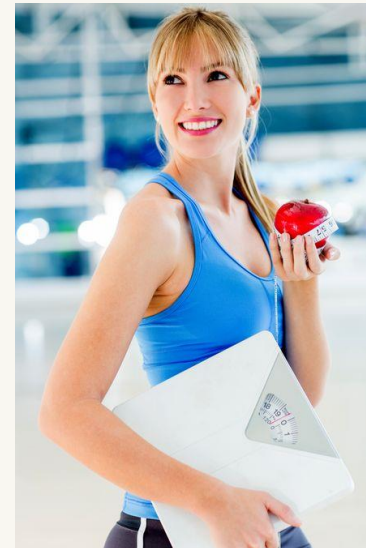
# BELOFTE

Aan het einde van deze sessie hebben wij samen een stap gezet in hoe je met minder energie je client makkelijker in beweging krijgt.

# ROLVERDELING

Jij bent in control van je leren.  
Heb een open mind en experimenteer.  
Coach - Bedrijfsarts

# KOMT EEN CLIENT BIJ DE BEDRIJFSARTS.....



# TRANSACTIONELE ANALYSE



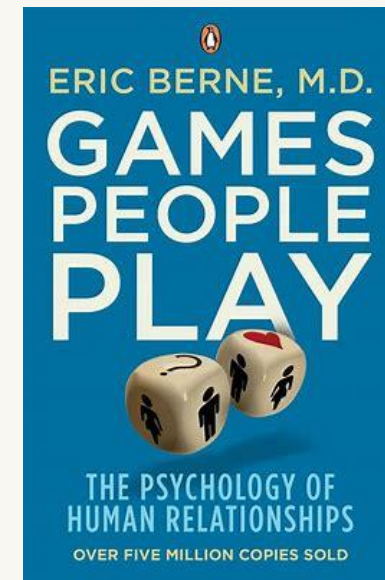
Eric Berne (1910 – 1970) – psychiater

Grondlegger van de TA.

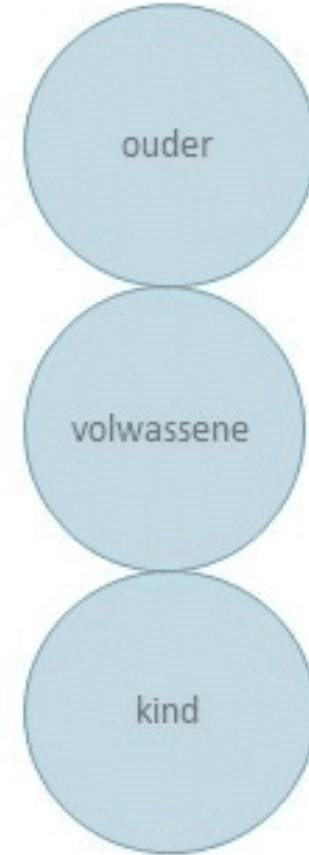
Psychiatrische patiënten beter maken, in plaats van symptoom bestrijding.

De taal van psychologie zodanig vereenvoudigen dat iedereen het begrijpt.

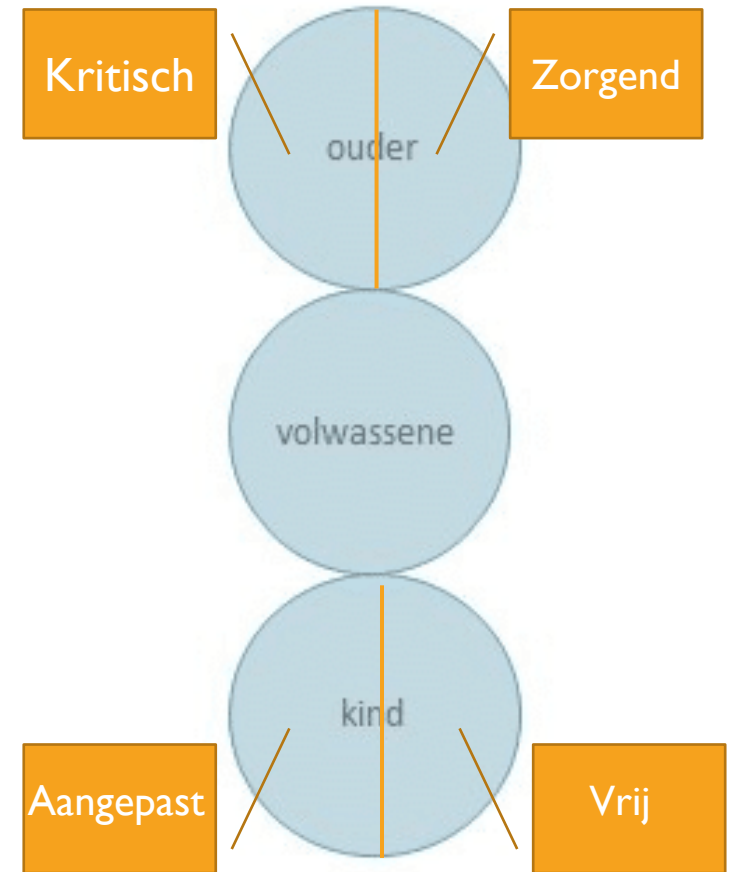
De TA wordt nog steeds doorontwikkeld.



# EGO TOESTANDEN



# EGO TOESTANDEN



oefening

ÉÉN HERKENNING  
PER EGO TOESTAND

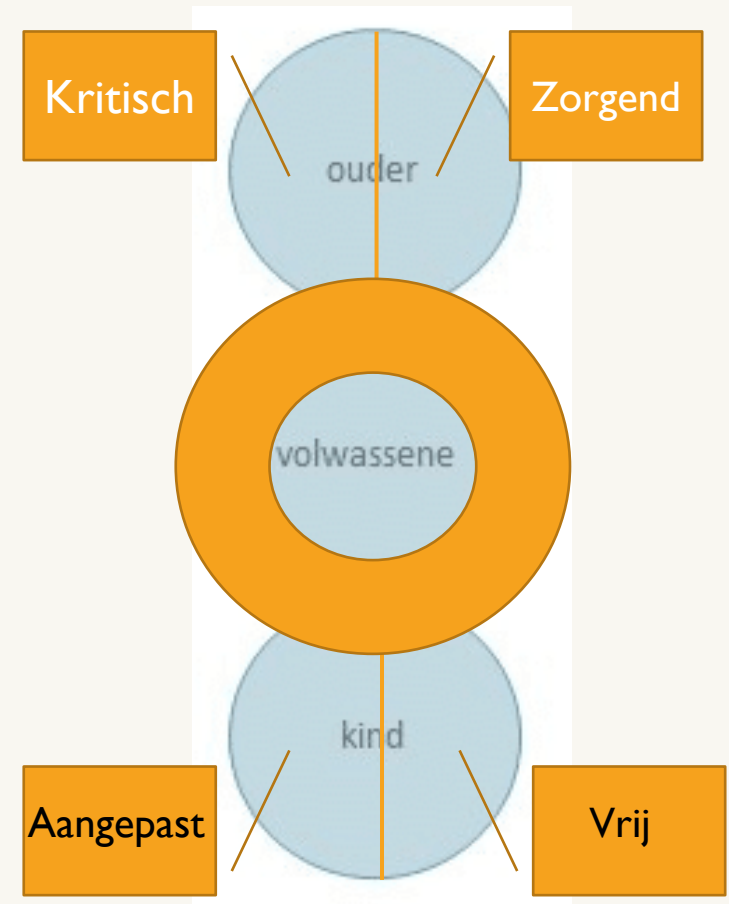


# VOLWASSEN EGO TOESTAND

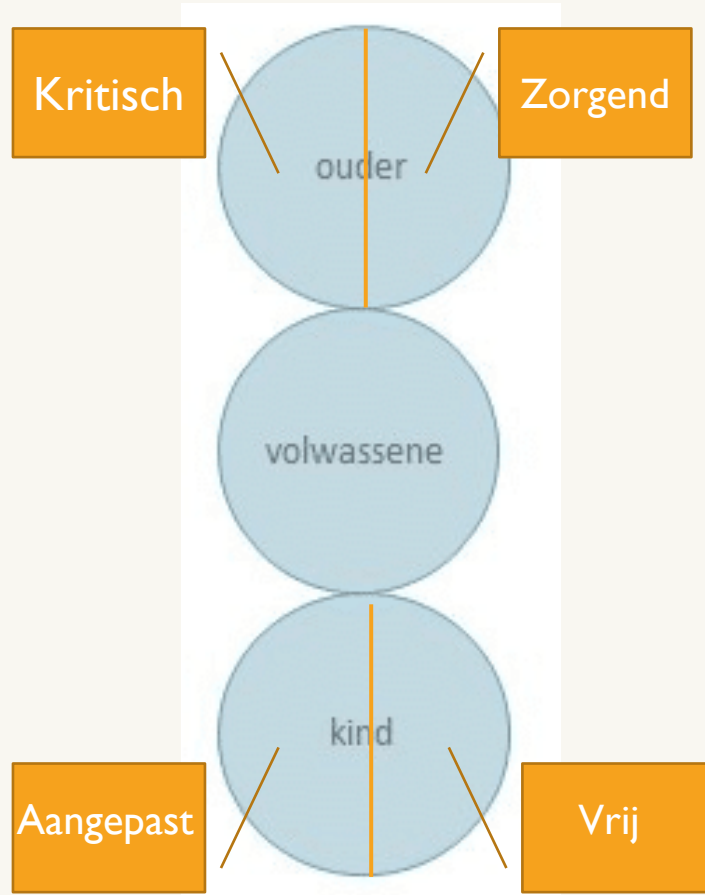
Oplossingsgericht

Flexibel

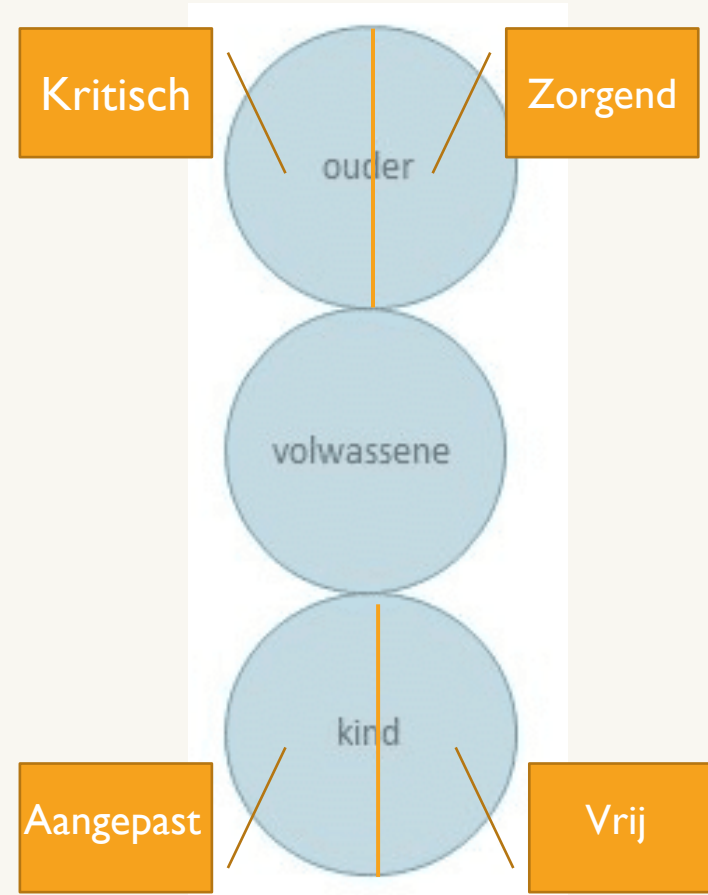
Doelgericht



## Bedrijfsarts

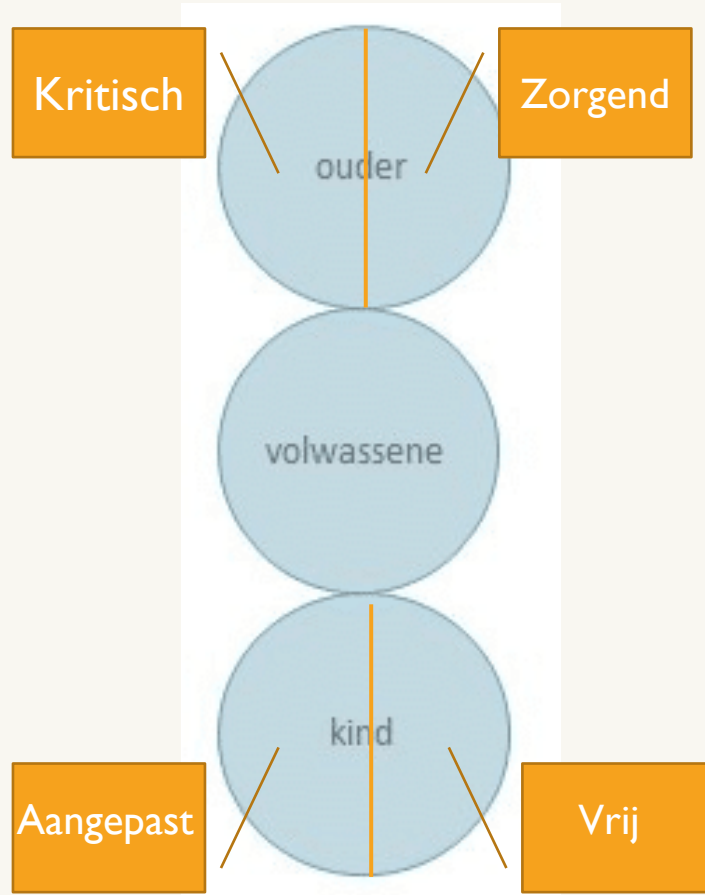


## Client

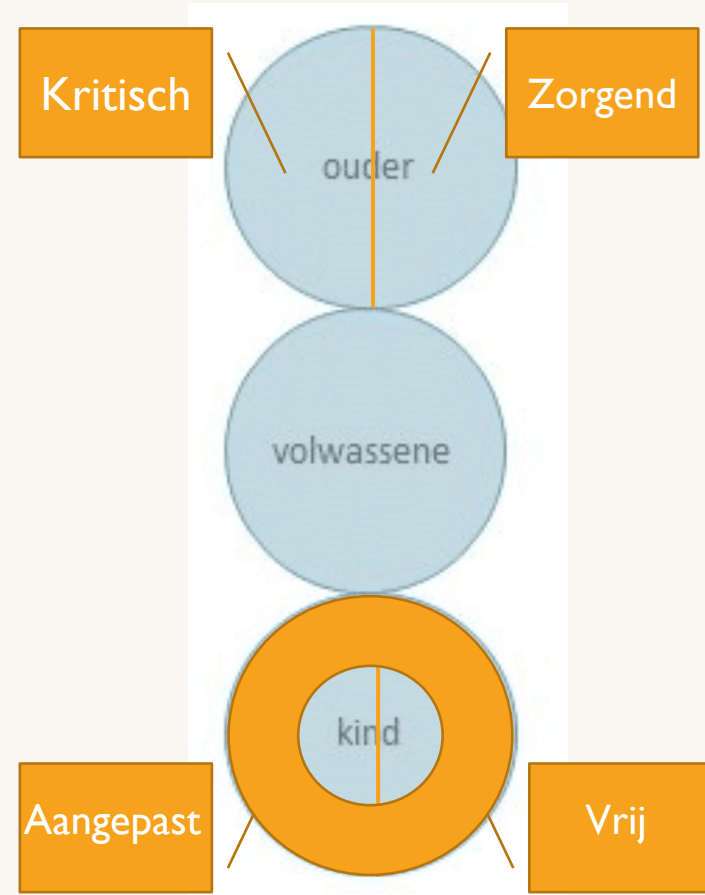


IN WELKE EGOTOESTAND  
KOMEN CLIENTEN BINNEN?

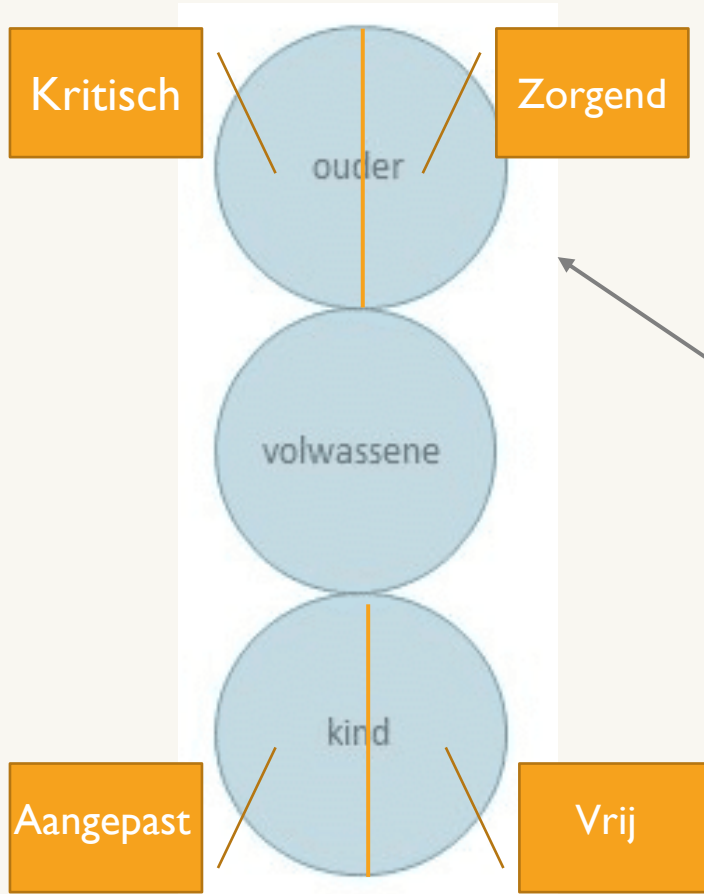
## Bedrijfsarts



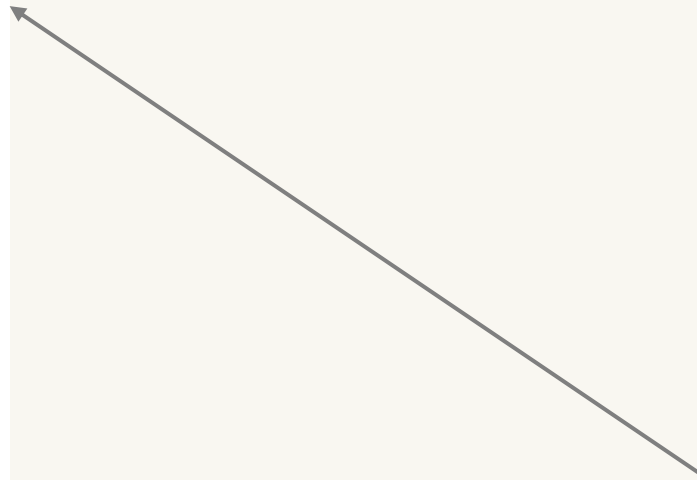
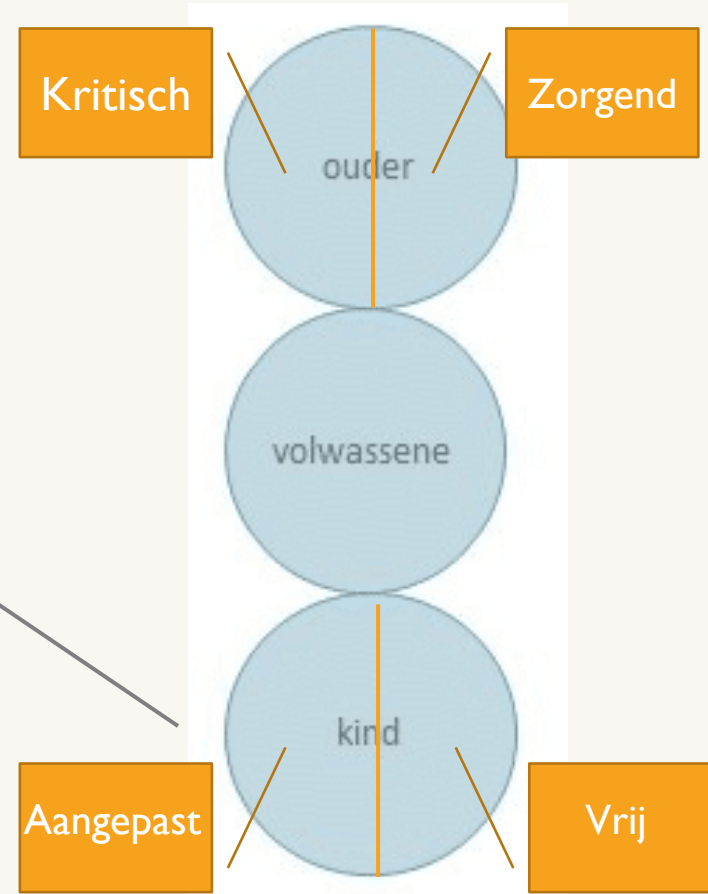
## Client



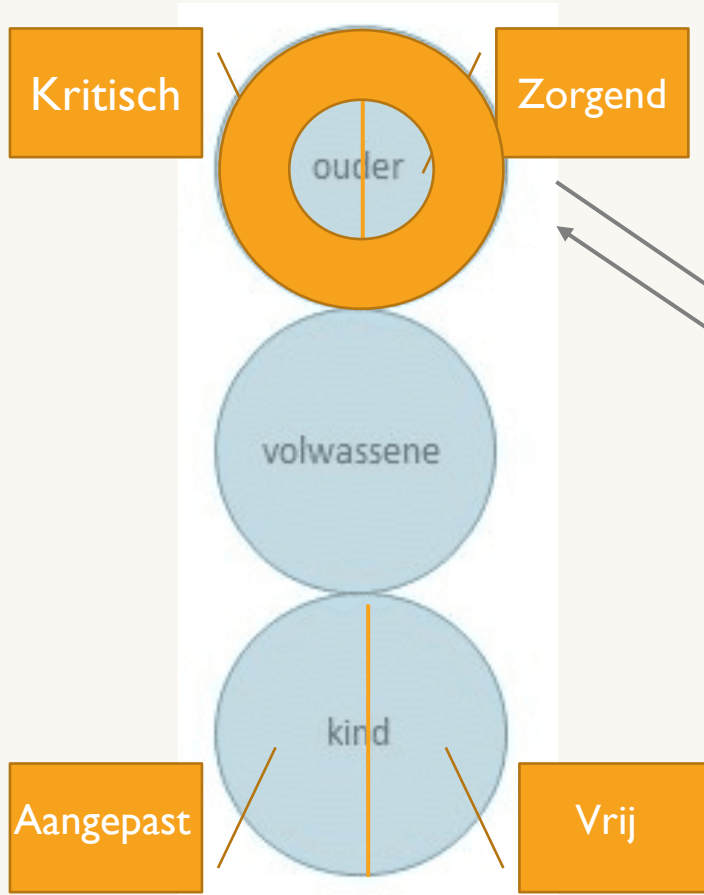
## Bedrijfsarts



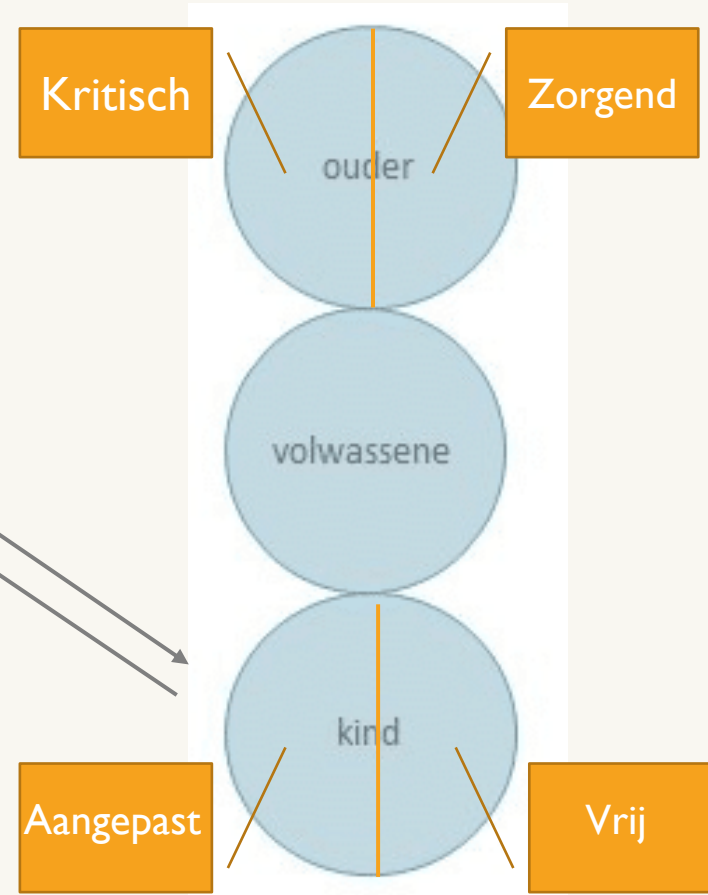
## Client



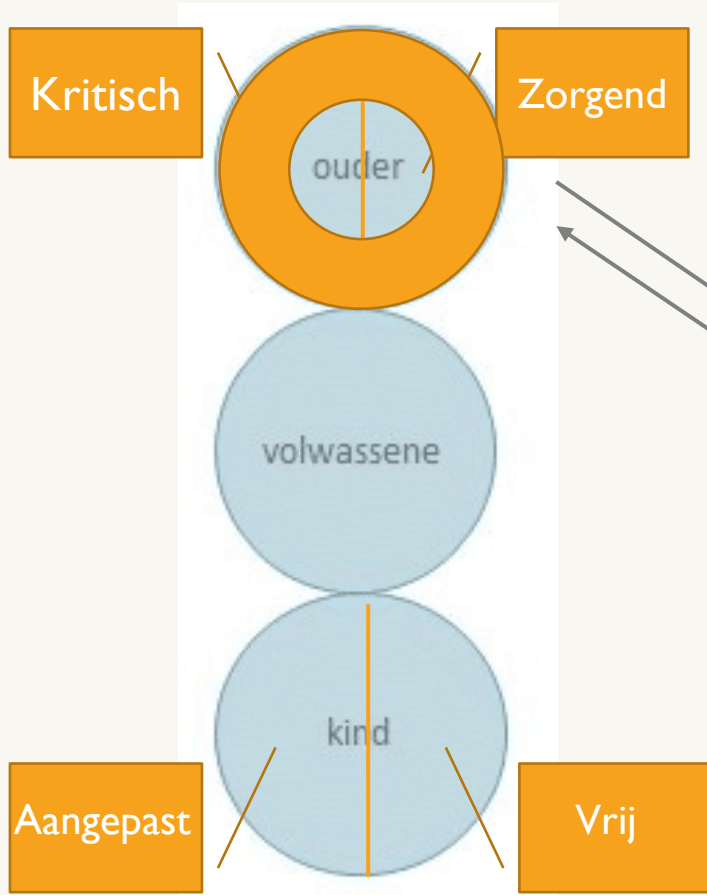
## Bedrijfsarts



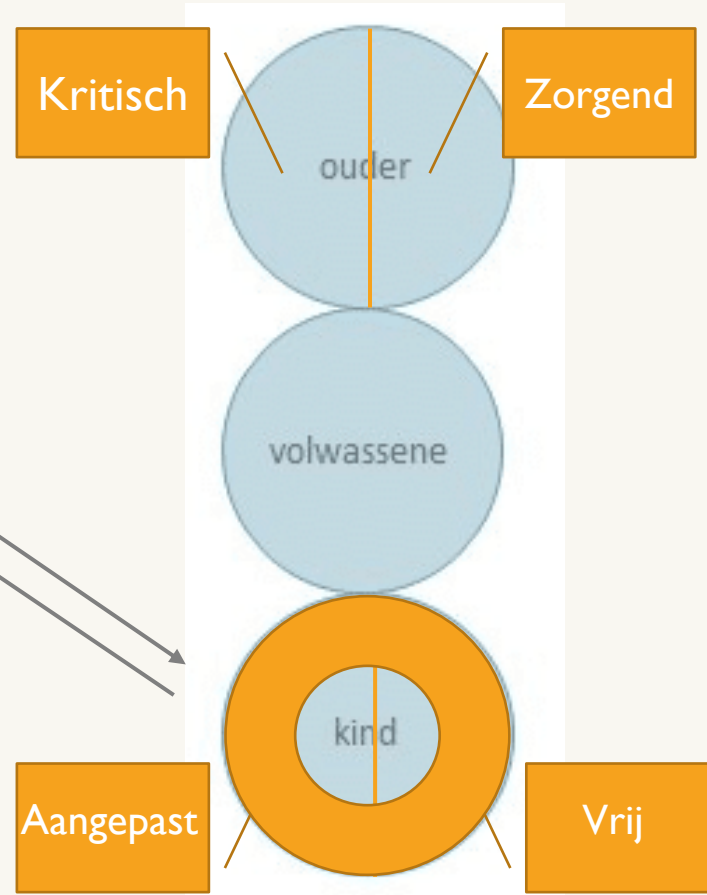
## Client



# Bedrijfsarts



# Client



vraag

HOE ZIET JOUW  
OUDER EGO  
TOESTAND ERUIT?

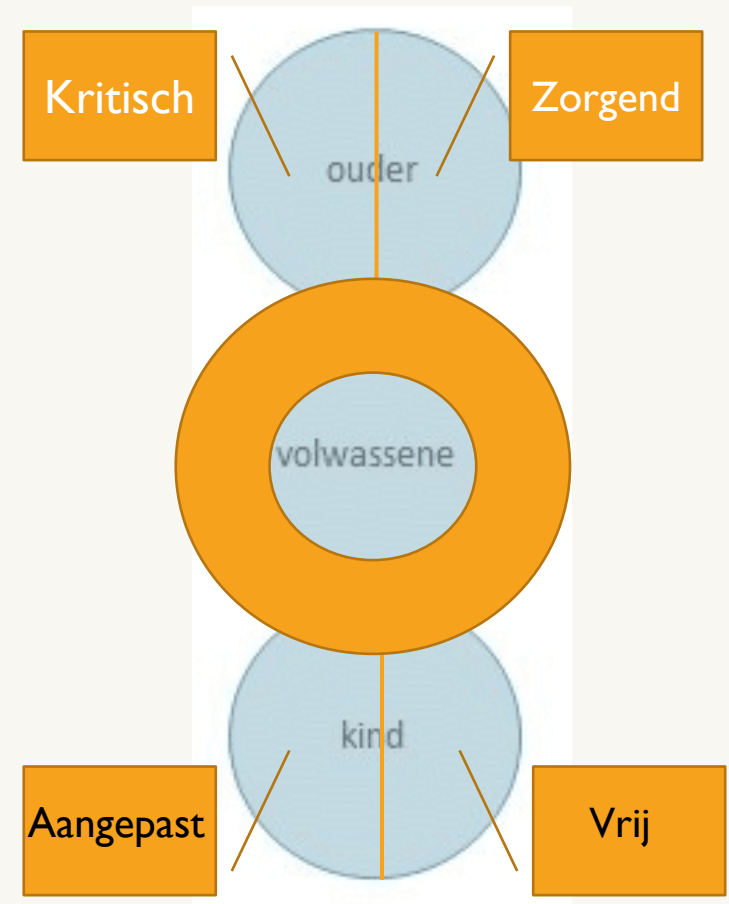


oefening

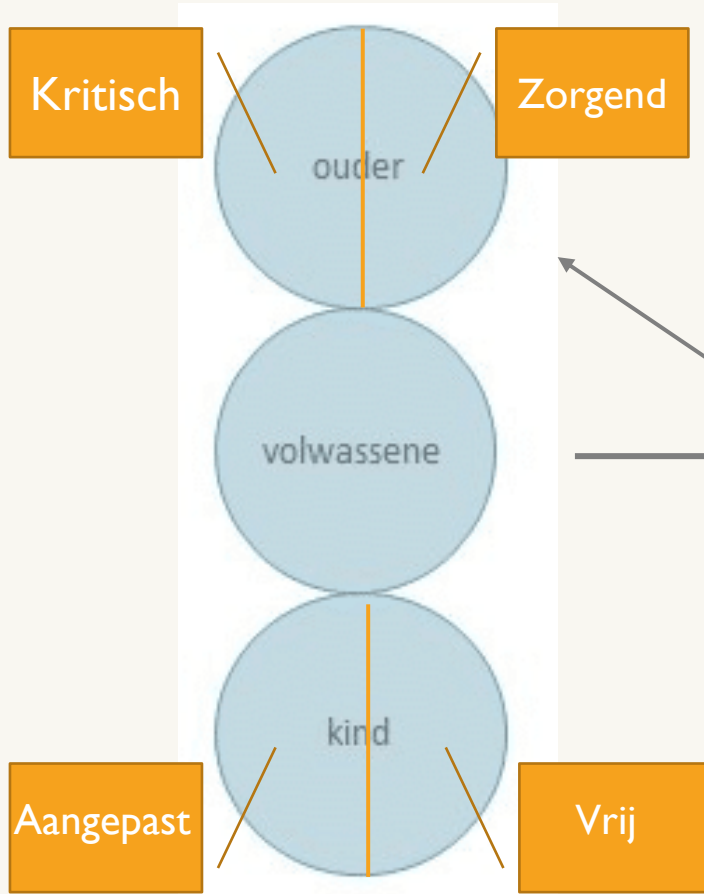
SPREEK DE  
VOLGENDE ZIN  
UIT VANUIT ALLE  
EGO TOESTANDEN:

“AH, DAAR BEN JE  
WEER.”

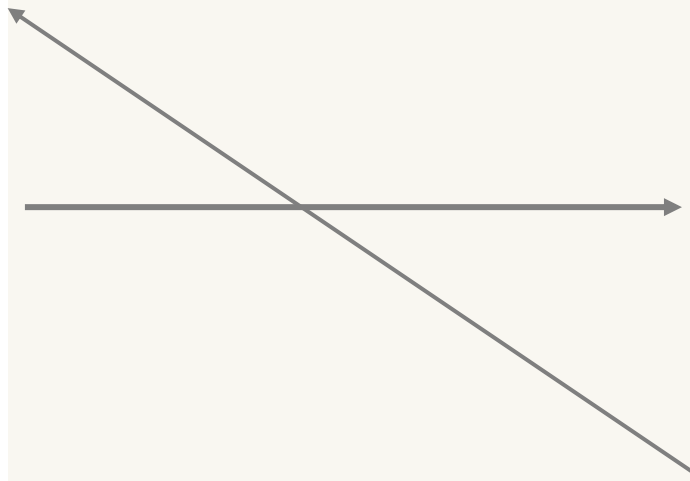
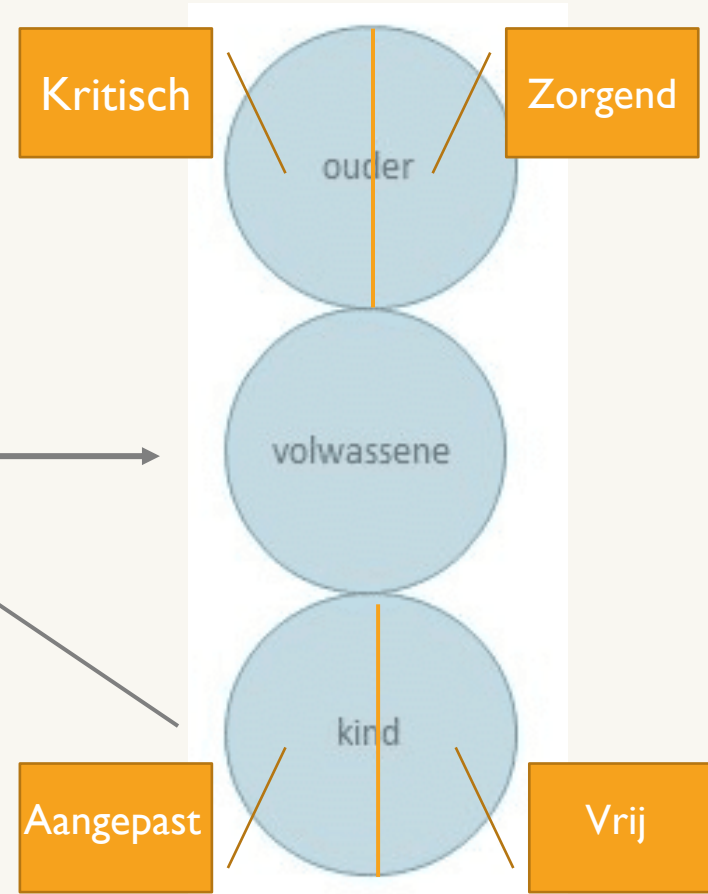
HOE KRIJGEN WE  
DE CLIENT IN DE  
VOLWASSEN EGO  
TOESTAND?



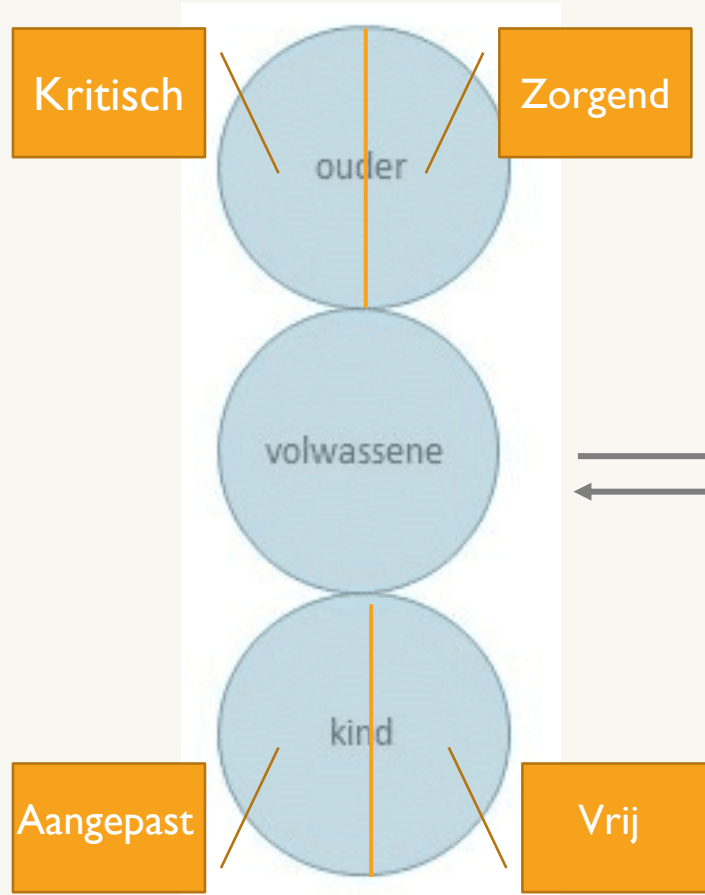
## Bedrijfsarts



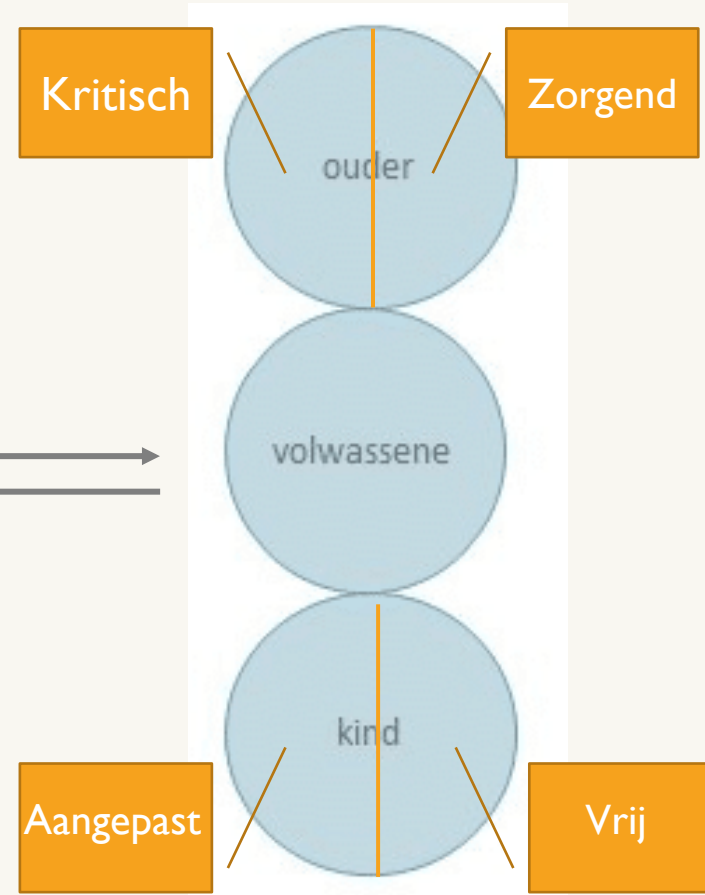
## Client



## Bedrijfsarts



## Client



oefening

WAT DOE JIJ IN HET  
CONTACT MET JE  
CLIENT DAT HET  
NEMEN VAN  
VERANTWOORDELIJK  
HEID BEVORDERT?  
SCHRIJF OP.

# CHECKLIST: CLIENT NAAR DE V?

## CHECK JEZELF:

Ik ben OK, Jij bent OK. Oprechte interesse in de ander. De ander echt serieus nemen.

## CONTACT:

Maak (oprecht) contact. Hoe zitten jullie erbij vandaag? Als er veel emotie is, benoem deze. Normaliseer de emotie.

## CONTRACT:

Bespreek het doel van het gesprek/ je rol als bedrijfsarts/ de rol van de client.

## VOLWASSENE AANSPREKEN:

door open vragen te stellen over de aandoening en het herstel.

Wat weet je al? /Wat doe je al?/ Wat werkt wel, wat niet?

## PLAN VAN AANPAK

Stem het doel af.

De client maak eerste aanzet.

Jij geeft het belangrijkste advies. (less is more)

oefening

KORT GESPREK MET JE  
CLIENT (BUUR), DIE  
BANG, PLEASERIG OF  
JUIST OPSTANDIG IS.  
KRIJG JE CLIENT IN  
DE VOLWASSEN EGO  
TOESTAND.

Doelstelling

HOE WIL JIJ JE VOELEN  
NA JE CLIENT  
GESPREKKEN?



vraag

KIES ÉÉN DING DAT JE  
MEENEEMT EN WAAR  
JE MEE GAAT  
OEFENEN.

A collection of hands of various skin tones, all giving a thumbs-up gesture. The hands are positioned around a central black rectangular box with a white border. The background is a solid, light blue color. The text inside the box is white and reads: "BEN JIJ, TIJDENS DEZE WORKSHOPS, IN BEWEGING GEKOMEN?".

**BEN JIJ, TIJDENS DEZE WORKSHOPS,  
IN BEWEGING GEKOMEN?**

# CHECKLIST:

CHECK JEZELF:

Ik ben OK, Jij bent OK. Oprechte interesse in de ander. De ander echt serieus nemen.

CONTACT:

Maak (oprecht) contact. Hoe zitten jullie erbij vandaag?

CONTRACT:

Bespreek het doel van de workshop/ je rol als coach/ je rol als deelnemer/

VOLWASSENE AANSPREKEN:

door open vragen te stellen over het vraagstuk.

Wat weet je al? /Wat doe je al?/ Wat werkt wel, wat niet?

PLAN VAN AANPAK

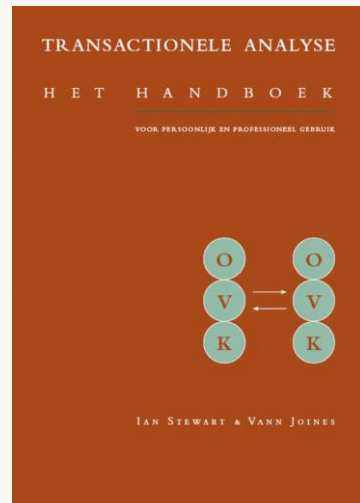
Stem het doel af.

Wat is volgens de client van belang?

Geef het belangrijkste advies. (less is more)

HOE GA JE OM MET 'LASTIGE  
LIEDEN'?

# BOEKENTIPS TRANSACTIONELE ANALYSE



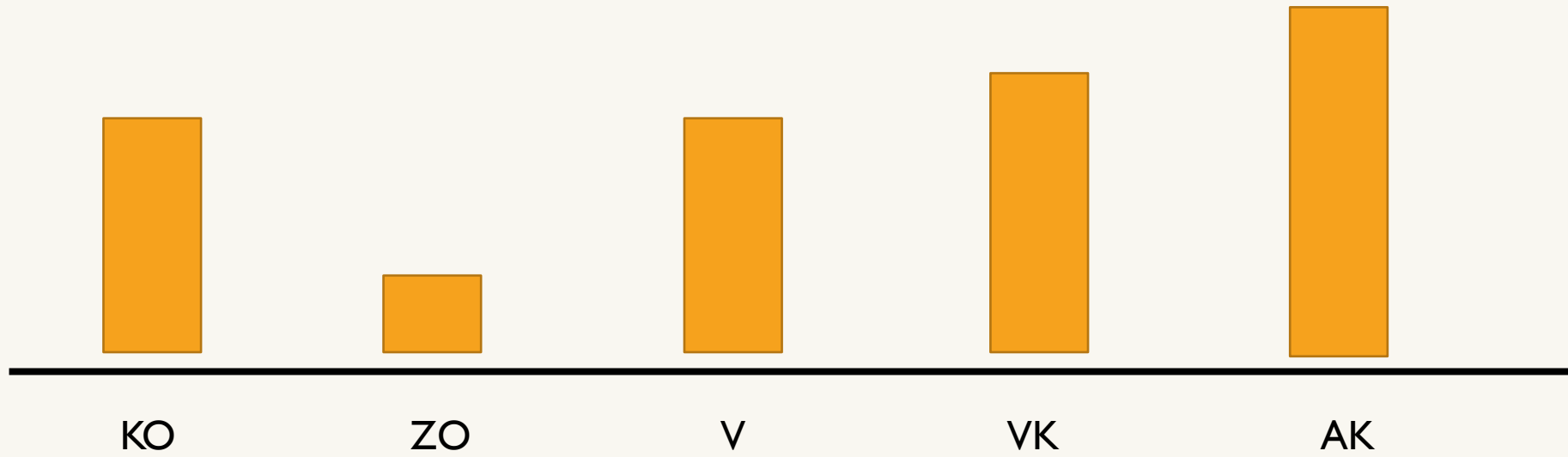
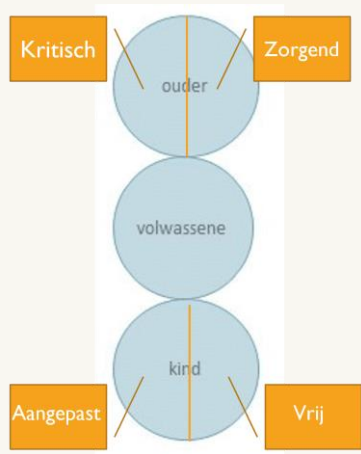
# Praktijk Tegen Stress

Abigael Verspoor

[Abigael@praktijktegenstress.nl](mailto:Abigael@praktijktegenstress.nl)

06 – 4250 7422

# EGOGRAM



oefening

WELKE  
EGOTOESTAND ZET  
JE HET MEESTE IN  
IN JE ROL VAN  
BEDRIJFSARTS?