

Ontslag? Aan het werk!

Ontslag biedt nieuwe kansen: grijp ze en blijf positief!

Een (dreigend) ontslag kan je emotioneel behoorlijk aangrijpen. De emoties kunnen hoog oplopen: verbijstering, boosheid en verdriet over de afwijzing, een 'deuk' in je zelfvertrouwen, onzekerheid en zorgen over de toekomst. Als eerste reactie kun je geneigd zijn je 'ziek te melden'. Of de 'juridische strijd' aan te gaan. Heel begrijpelijke - maar wel negatieve! - reacties die jouw eigen geluk en gezondheid bepaald niet ten goede komen ...



Ons advies: wacht niet af, maar grijp je kans! Ontwikkel een nieuwe visie op je werk en je leven. Metis helpt je daarbij!

Inhoud coaching bij ontslag

- Omgaan met ontkenning en boosheid
- De klap opvangen: steun van wie ... en hoe?
- Afscheid nemen: hoe doe ik dat?
- Plannen maken: hoe nu verder?
- Mijn talenten: wat kan ik en wat wil ik?
- Actief aan de slag: wat pak ik op?