



ALS JE ALLES
OVERHEBT VOOR
JE KLANTEN,
LOOP JE JEZELF
SOMS VOORBIJ

naast gaat er veel aandacht uit naar de mentale zorg en daarvoor hebben we aansluiting gezocht bij MentaVitalis."

MENTALE COACHING OP BASIS VAN VERTROUWEN

Op welke basis gaat de samenwerking? Volgens Bianca Kamphuis, directeur van MentaVitalis, is de basis vertrouwen in elkaar. "Dat ligt in het verlengde van hoe Ploum met zijn medewerkers omgaat. Medewerkers krijgen de ruimte om ons 24 uur per dag te bellen wanneer ze ergens mee zitten. Dit kan zowel op het gebied van werk als privé zijn. Het kunnen stressklachten zijn, problemen met het vinden van een goede werk-privébalans of het ontwikkelen van communicatieve vaardigheden, maar het kan ook gaan om rouwen en verliesverwerking of relationele kwesties. Het hoeft dus niet perse over het werk te gaan. Iedereen loopt in het leven wel eens tegen moeilijke situaties aan die de balans verstoren. Zeker mensen met zo'n groot verantwoordelijkheidsgevoel als zij die in de advocatuur werken."

BEWUST KIEZEN VOOR EEN EXTERNE PARTIJ

Hoe gaat de coaching in zijn werk? Kamphuis: "Een medewerker van Ploum kan op anonieme basis contact opnemen met MentaVitalis en krijgt direct een ervaren counselor aan de lijn. In een vertrouwelijk gesprek bekijken ze de hulpvraag, beoordelen ze waar behoefte aan is en welke coach of psycholoog het beste bij de vraag past. Binnen drie dagen wordt een match gemaakt en binnen zeven dagen start een persoonlijk op maat gesneden traject bij MentaVitalis. "Ploum kiest bewust

voor een externe partij met kennis van de advocatuur als aanvulling op hetgeen er nu al geboden wordt. De drempel is daarmee laag, zodat er tijdig ondersteuning is waar men ook veilig en zonder consequenties terecht kan. Kamphuis: "Zo is er nog meer oog voor de individuele behoeftes van werknemers. Dit komt het welbevinden, het werkplezier en het functioneren ten goede. Als de situatie thuis goed is, kun je op het werk beter floreren." Er hoeft overigens niet altijd een probleem te zijn om baat te hebben bij coaching. Het is ook een prettige manier om eens stil te staan bij hoe het met je gaat en hoe je je verder zou willen ontwikkelen. Ploum is blij met deze manier van werken: "Wij kunnen als kantoor veel bieden, maar soms werkt het beter buiten ons om."

PERFECTIONISME EN VERANTWOORDELIJKHEIDSGEVOEL

Risico op uitval is er natuurlijk ook, maar dat geldt voor alle sectoren. De manier van werken verandert razendsnel. Het is voor steeds meer mensen een uitdaging om alles in evenwicht te houden. Zo ook de balans tussen presteren en ontspanning. MentaVitalis werkt ook voor medische beroepen waar de vraagstukken vergelijkbaar zijn. Kamphuis: "Er wordt hard gewerkt in beide sectoren, het gaat vaak om perfectionistische mensen, die het goed willen doen voor de klant, mondig, eigenwijs, met verantwoordelijkheidsgevoel en betrokkenheid. Als je alles overhebt voor je klanten, loop je jezelf soms voorbij."

Meer informatie vindt u op:
www.mentavitalis.nl

Ploum en MentaVitalis vinden elkaar in hoogwaardige coaching voor alle medewerkers

door **Hans Niewenhuis**

Het valt op dat er, sinds corona het thuiswerken noodzakelijk maakte, meer mensen werkdruk ervaren. Thuiswerken is voor velen nog steeds een kwestie van wennen, het is noodgedwongen snel ingevoerd en kan het lastig maken om een balans te vinden tussen werk en privé als de laptop altijd aanstaat. Hoewel thuiswerken door sommigen juist als verademing wordt ervaren, omdat ze minder reistijd kwijt zijn, meer eigen regie over hun werkdag hebben en het werk gemakkelijker kunnen combineren met zorg voor de kinderen, zijn er voor iedereen risico's. Het werk is nooit af, je kan je eenzaam voelen en het informele praatje met collega's verdwijnt.

De krapte op de arbeidsmarkt maakt dat er druk kan ontstaan. Dit kan gemakkelijk stressklachten veroorzaken. Een aantrekkelijke en verantwoordelijke werkgever heeft ook hier oog voor, zoekt manieren om

deze druk bij het personeel te verminderen en biedt ondersteuning om hen gezond en vitaal te houden. Dit geldt niet alleen voor fysieke maar ook voor mentale vitaliteit. Het aanbieden van vertrouwelijke coaching heeft daarvoor een grote meerwaarde. Coaching kan medewerkers goede ondersteuning bieden en kan daarmee uitval voorkomen. Advocaten- en notarissenkantoor Ploum is om die reden een samenwerkingsverband aangegaan met MentaVitalis, specialist in het versterken van de mentale vitaliteit van hoogopgeleid en zelfstandig Nederland.

VITAAL EN GEZOND WERKKLIJMAAT

Waarom heeft Ploum voor de samenwerking gekozen? Rutger Ploum, managing partner van Ploum: "Het past bij onze identiteit. Wij zijn een betrokken kantoor en doen het samen, we hebben er dan ook vanuit een positieve insteek voor gekozen. De medewerkers waren

foto: Margot de Heide

al gezond en vitaal, het ziekteverzuim was al laag. Bij ons is er voldoende ruimte voor ontspanning en we voeren een modern en flexibel thuiswerkbeleid. Dat geeft mensen het gevoel van regie over hun eigen leven en een gezond werkklimaat. Maar we hebben ons in de coronatijd meer dan ooit gerealiseerd hoe kwetsbaar medewerkers kunnen zijn en hebben daarom nog extra maatregelen genomen." Onder de naam Be Vital heeft Ploum inspanning op het gebied van vitaliteit en werkplezier geïntensiveerd. "Wij willen een stimulerende omgeving bieden voor onze medewerkers. Daarnaast willen we ze natuurlijk bij ons houden, zeker in deze gespannen arbeidsmarkt. Je moet dan zorgen dat ze echt bij je willen werken. In het kader van Be Vital leveren wij een bijdrage om fysiek gezond te blijven met bijvoorbeeld sport-schoolabonnementen en gezamenlijke sportactiviteiten. Daar-