

Konsult
Empowers people,
empowers you





Drie redenen om te kiezen voor K-onsult:

EXPERTISE & ERVARING

In een landschap vol coaches, trainers en therapeuten, kiest Karine Van Oosterbos van K-onsult ervoor om zich te onderscheiden door zowel het aanbod, de werkwijze als de opleidingsachtergrond van alle K-onsult medewerkers.

Het K-onsult team bestaat dan ook uit geschoolde professionals die van aanpakken weten. Een team van psychologen, erkende psychotherapeuten en gecertificeerde coaches en trainers die kunnen bogen op een rijke ervaring. **Ons team verdient uw vertrouwen.**

Zowel als loopbaancenter als voor outplacement, is K-onsult **erkend door de overheid.**

MAATWERK? EEN UNDERSTATEMENT!



Karine Van Oosterbos, bezielster van K-onsult, is psychotherapeute in de interactionele vormgeving. Een mond vol! Concreet betekent het dat **de therapie, coaching of begeleiding vorm krijgt door en tijdens de interactie met jou.** We werken vanuit je persoonlijkheid en laten jouw eigenschappen en talenten werken voor jou.

Wij willen jou doen groeien en versterken jou van binnen uit.

HOLISTISCHE AANPAK IN EEN MULTIDISCIPLINAIR KADER

Wij geloven heel sterk in een visie die de mens als geheel benadert. Wij werken dan ook rond het **fysieke, het emotionele en het mentale aspect** van welzijn. Voeding, beweging, slaap, emotioneel en mentaal welbevinden: we helpen al deze facetten van wie jij bent terug in evenwicht te brengen.

*Daarbij stellen we **duurzaamheid** voorop: we willen je blijvende tools aanreiken die jou op lange termijn doen groeien, ontplooien en ontwikkelen.*

Net omdat we in een holistische aanpak geloven, bieden we jou ondersteuning in een **multi-disciplinair kader**: al onze coaches en therapeuten zijn werkzaam in **een groepspraktijk, in een dokterspraktijk, bij een voedingsdeskundige of in een yogacentrum**. Eén plek om aan alle aspecten van je welzijn te werken.

K-ONSULT BIEDT...

- Loopbaanbegeleiding
- Coaching en therapie
- Opleidingen in onze Academie
- HR- en welzijnsoplossingen voor bedrijven

CONTACTGEGEVENS & MEER INFORMATIE

Karine Van Oosterbos | +32 486 445 195 | info@k-onsult.be

- www.k-onsult.be | facebook.com/konsultinfo
- www.uitjeburnout.be | facebook.com/uitjeburnout
- linkedin.com/in/karinevanoosterbos



Konsult LOOPBAANCENTER

SCHRIJF JE EIGEN VERHAAL!

Ik ben manager in een topbedrijf. Ik wéét dat ik eigenlijk liever wil lesgeven, maar ik durf het amper uitspreken. Wat gaat mijn omgeving zeggen? Ik durfde stap niet zetten...

(Marthe, 34)

Ik werd van thuis uit altijd gestimuleerd om wetenschappen te studeren. Ik rolde als vanzelf in de biomedische wereld. Ik ben een kei in mijn vak, maar ik vraag me iedere dag af: "Is dit het nu"?

(Sabine, 45)

Ik heb een topfunctie bij de overheid. Ik doe mijn job met passie en overgave maar als perfectionist ga ik te vaak ik het rood. Ik ben langzaam aan het opbranden. Ik weet niet meer welke kant op.

(Stefaan, 50)

Ik heb een zware periode achter de rug. Nu ik mijn burn-out overwonnen heb wil ik weten wat ik kan met mijn kennis en ervaring. En vooral: hoe ik de valkuilen deze keer kan vermijden.

(Jens, 29)

Herken je jezelf in één van deze verhalen? Wil jij ook de regie van je leven en loopbaan in eigen handen nemen en een zinvolle richting geven? Maar weet je niet hoe?

K-onsult Loopbaancentrum gaat samen met je aan de slag!

We nemen de pen ter hand en reiken jou de tools aan om je eigen verhaal te schrijven. We nemen jouw verhaal als mens onder de loep en **kijken verder dan enkel het hoofdstuk van je loopbaan**:

- Staat jouw energiemeter in het oranje? Wij helpen je een **burn-out voorkomen**.
- Als je een burn-out achter de rug hebt geven we je de ondersteuning om niet in oude patronen te **hervallen**.
- Wil je een beter idee van wat je allemaal in je mars hebt? Wij hebben een **kerntalentenanalyst** in huis die jou de nodige handvaten kan aanreiken.
- **Op de arbeidsmarkt als HSP?** Wij zijn ervaringsdeskundigen (want zélf HSP!) dus kunnen als geen ander met jou op zoek naar werk dat voor jou werkt.

Jij bent het uitgangspunt. Het hoofdpersonage in jouw verhaal.

Vanuit jouw verhaal maken we de vertaalslag naar een persoonlijk ontwikkelingsplan. Stap voor stap breken we de obstakels op jouw pad af zodat de weg voor je openligt. En dat is niet vrijblijvend. Of je nu uiteindelijk verandert van job of niet, **wij versterken jou van binnenuit**. Zo word jij de held in je eigen levensverhaal!

Wat ook je achtergrond is, ons motto luidt: "Durf kiezen!"

K-onsult is een **erkend loopbaancentrum** en je kan er terecht met of zonder **loopbaancheques**.

Meer weten? Kom naar onze **gratis maandelijkse infosessies** of bel ons op.

LOCATIES

Regio Mortsel | Senses Praktijkhuis

Regio Bornem | De Rémise

Regio Deurne | FLOW Yoga- en Welzijnscentrum





K-*onsult* THERAPIE & COACHING

NEEM DE REGIE VAN JE LEVEN IN EIGEN HANDEN!

"Lose your mind and come to your senses!"

Fritz Pérls

Mensen versterken van binnenuit. Dat is de missie van Karine Van Oosterbos, bezielster van K-onsult, en haar team. K-onsult **helpt jou verder**, waar je je ook mag bevinden op je pad en wie je ook bent.

Ongeacht de obstakels die je nu misschien ziet, op persoonlijk vlak of op het werk. **Samen met jou** creëren we ruimte om **te observeren, te experimenteren en te groeien**. Op maat van de unieke persoon die jij bent.

ONS AANBOD

Help! Ik ben aan het opbranden...

THERAPIE ROND BURN-OUT, STRESS EN HOOGSENSITIVITEIT

Burn-out is hét ziektebeeld van deze tijd. Wat veel mensen niet weten, is dat burn-out een fysieke aandoening is. Het vraagt dus om een **oplossing** die zich niet alleen op het **mentale** en het **emotionele** aspect richt, maar ook op het **lichaam**.

We gaan na hoe hoog jij scoort op de stressthermometer. Het goede nieuws: iedereen kan van burn-out genezen en van chronische stress verlost zijn. Met de juiste aanpak. K-onsult helpt je graag op weg.

Ook hoogsensitieve personen ondervinden heel wat uitdagingen in onze huidige maatschappij. We helpen jou om je gevoeligheid **als troef** in te zetten.

Hoe moet het nu verder?

LIFE COACHING

Er hoeft zich geen grote crisis voor te doen in je leven om baat te hebben bij life coaching. Wil je even bewust stilstaan bij de keuzes die je maakt in je leven? Een klankbord bij het denken over levensvragen? Begeleiding bij het veranderen van richting op je pad? Of ervaar je chronische stress en wil je een burn-out voorkomen?

Stuk voor stuk goede redenen om bij K-onsult aan te kloppen. Op basis van de input die jij ons geeft, helpen we jou **groeien, ontplooien en ontwikkelen**. Tot je je doelen en wensen bereikt.

Waarom voel ik me zo lusteloos?

VITALITEITSCOACHING

Energie. Een woord dat we zo makkelijk in de mond nemen. Iets dat we - als alles goed gaat - voor vanzelfsprekend aanzien. Nochtans is het dat niet.

Om je vol energie te voelen, is **beweging, ontspanning en voeding** die past bij jou cruciaal. Op basis van jouw behoeften maken we een haalbaar plan om anders te bewegen en te eten. Voor je het weet ga je bruisen van de energie!

Grote of kleine vragen? Laat het ons weten.



Konsult ACADEMIE

LEREN, EEN LEVEN LANG!

"Learning is the discovery that something is possible."

Fritz Pérls

Voor K-onsult is dat geen vrijblijvend citaat. Wij geloven sterk in een **voortdurende en duurzame ontwikkeling** van elk individu. In onze snel veranderende kennissamenleving hebben we trouwens geen keuze: vandaag is levenslang leren simpelweg de norm.

Gelukkig hoeft leren niet op de klassieke, schoolse manier! Bij K-onsult Academie is leren niet enkel **kennis op-doen**, maar ook **leren door te doen**. Ook hier krijgt wat we doen "vorm" door "interactie". Vanuit onze jarenlange expertise bieden wij verschillende interactieve opleidingen, leertrajecten en workshops aan.

VOOR BEDRIJVEN EN PARTICULIEREN

Een in-company-opleiding? Of een medewerker inschrijven voor ons open aanbod? Het kan allemaal. We plannen graag een uitgebreid intakegesprek om jullie concrete behoeften in kaart te brengen.

Maar ook als particulier kan je bij ons terecht. Ambieer je een loopbaan als coach? Of ben je op zoek naar mogelijkheden om jezelf verder te ontwikkelen?

EEN GREEP UIT ONS AANBOD:

Voor (aspirant-)coaches:

- Opleiding tot loopbaancoach
- Opleiding tot life coach
- Opleiding tot business coach

Voor leidinggevenden

- Coachend leidinggeven
- Motiveren van medewerkers
- Voeren van functioneringsgesprekken
- Voeren van selectiegesprekken

Voor professionals

- Burn-out preventie
- Communicatietraining
- Competentiemanagement
- Gesprekstechnieken
- Kernkwadranten
- Klantgericht communiceren
- Sales coaching
- Stressmanagement
- Verbale en non-verbale communicatie
- Opleiding stress en burn-out voor professionals
- Timemanagement voor ondernemers

Voor particulieren

- Assertiviteit
- Verbindende communicatie
- Perfectionisme
- Weg met stress
- Sollicitatietraining & netwerken
- Durf kiezen
- Timemanagement
- Uit je burn-out

K-onsult is een erkend opleidingsverstrekker. Hierdoor kan je als KMO een subsidie aanvragen via de KMO-portefeuille.



Konsult HR SOLUTIONS

INVESTEER IN MENSELIJK KAPITAAL...

"Een bedrijf valt of staat met de mensen die er werken."

"Gemotiveerde medewerkers zijn onze belangrijkste troef."

"Menselijk kapitaal is de belangrijkste economische grondstof."

"Om competitief te blijven moeten bedrijven het volledige potentieel van hun medewerkers benutten."

"Welzijn op de werkvloer is cruciaal voor zowel de werknemer als de organisatie."

Een hoop clichés op een rijtje? Misschien, want weinigen zullen anders beweren. Eigenlijk willen veel managers en ondernemers de daad bij het woord voegen en inzetten op een **mensgericht HR-beleid**. Gelukkig is een positieve tendens merkbaar en vinden steeds meer organisaties hun weg richting **welzijn en verbindende communicatie**.

... EN K-ONSULT HR SOLUTIONS DOET JE INVESTERING RENDEREN

Heb jij ook begrepen dat je met het menselijk kapitaal in jouw onderneming goud in handen hebt? Maar kan je een duwtje in de rug gebruiken om een mensgericht beleid in de praktijk te brengen?

K-onsult HR Solutions helpt je **actief meezoeken naar de oplossingen** die werken voor jouw bedrijf én voor jouw medewerkers. Samen realiseren we:

- Hoge betrokkenheid en grote tevredenheid van je medewerkers
- Persoonlijke groei en het optimaal benutten van kennis en talent
- Hogere efficiëntie
- Kleiner personeelverloop
- Lager ziekteverzuim
- Gelukkige, gemotiveerde en gedreven werknemers, leidinggevend en directie

Het K-onsult team kan bogen op een jarenlange ervaring en biedt maximale ondersteuning in functie van de behoeften van je bedrijf. **Een programma op maat**. Omdat we allemaal anders zijn.

HOE KUNNEN WE JOUW MENSEN NAAR EEN HOGER NIVEAU TILLEN?

Bedrijfsadvies & coaching

K-onsult helpt je bij het uittekenen én het implementeren van een '**menselijk-kapitaal-beleid**' op tal van niveaus:

- Werving, selectie en doorstroming van medewerkers
- Burn-out-preventie, stressmanagement en reïntegratie na langdurige afwezigheid
- (Talent-)ontwikkeling
- Performance management
- Retentie en verzuim
- Interne en externe communicatie
- Coaching op de werkvloer

Assessment & Development

K-onsult beschikt over een state-of-the-art assessment & development center. De mogelijkheden zijn legio:

- Screening van competenties met het oog op **aanwerving**
- In kaart brengen van **groeimogelijkheden**
- Combinatie van **testmethodes**

Outplacement

Daarnaast is K-onsult ook een erkend outplacement kantoor waar je medewerkers terecht kunnen voor een oplossings-, individu- en competentiegerichte loopbaanbegeleiding.

Burn-out preventie en reïntegratie na burn-out

Burn-out is dé epidemie van deze tijd. Bedrijven maken zich terecht zorgen over dit fenomeen: het kan hun medewerkers én hun bedrijf duur komen te staan. Sinds 2014 verplicht de overheid bedrijven maatregelen te treffen ter preventie van psychosociale risico's op het werk.

K-onsult hecht veel belang aan **preventie en sensibilisering**. Wij informeren u graag over de wettelijke verplichtingen en staan u bij met **onze expertise** zodat u kan voorkomen dat dit ziektebeeld uw organisatie binnensluipt. Hebben de feiten u al bijgebeend en is één van uw medewerkers al getroffen door burn-out? Bedenk dan dat het lange en moeizame herstel van de medewerker teniet kan gedaan worden als uw terugkombeleid nog niet op punt staat.

K-onsult heeft de tools in huis om samen met u een **psychosociaal welzijnsbeleid** uit te werken, te implementeren en te evalueren.

De concrete mogelijkheden binnen jouw bedrijf overlopen? Contacteer ons!



Loopbaanbegeleiding

Coaching en therapie

Opleidingen in onze Academie

HR- en welzijnsoplossingen voor bedrijven

WWW.K-ONSULT.BE