



Dit is Qragt!

Het valt niet mee om iedere dag te voldoen aan hetgeen van je verwacht wordt. Optimaal presteren en maximale inzet tonen op je werk, al je rekeningen netjes op tijd betalen, de kinderen ophalen en wegbrengen naar school, sport, vriendjes en vriendinnetjes, tijd voor jezelf, en voor je partner vinden, sporten, noem maar op.

Hoe goed je ook je best doet om aan die verwachtingen te voldoen, op een dag voel je de energie uit je wegstromen, weet je even niet meer hoe je nog aan die hooggespannen verwachtingen kunt voldoen.

Is er iemand die me begrijpt en me kan helpen om de juiste balans te vinden? Gelukkig wel! Dat zijn wij.

Wij zijn jouw eigen balans-coach die jou kan ondersteunen op die momenten dat je er zelf niet meer uitkomt. Die zonder oordeel en alleen voor jou en met jou op zoek gaat naar echte oplossingen die je helpen om overeind te blijven, om de juiste balans te vinden en te houden. Wij begrijpen je.

Wat we doen

Hoe doen wij dat?

Wij geven aandacht, Wij maken problemen bespreekbaar, Wij nemen zorgen weg. Wij geven richting, Wij maken - samen met jou - een plan van aanpak.

Voor wie zijn wij er?

Wij zijn er voor jou - de werknemer. Jouw werkgever wordt niet geïnformeerd over de zaken die wij bespreken. Dat beloven we. Wat je bespreekt met Qragt dat blijft bij Qragt.



Aanpak en middelen

Aanpak

De Balanscoaches van Qragt bieden eerste lijns support om daarmee de onderliggende problemen zichtbaar te maken, al dan niet met behulp van de inzet van een aantal tests, om - samen met jou - een plan van aanpak op te stellen.

Als nodig kan er een tweede lijns traject opgestart worden. Wij werken nauw samen met specialisten op het gebied van stress, coaching, loopbaanbegeleiding, training / opleiding, budget-coaches en mediation. Wij hebben ons verzekerd van een uitgebreid netwerk aan gespecialiseerde professionals waarnaar kan worden verwezen mocht dat nodig zijn. De kosten hiervan worden afgestemd met de werkgever.

Qragt Balans-test

Je ontvangt 2x per jaar de Qragt balans-test. Door het invullen van een aantal vragen kijken we hoe het met je gaat. Bij een “pas-op-” of “directe actie-” score vragen we je om contact op te nemen met ons en kijken we samen hoe we je het beste zouden kunnen helpen.

Qragt App

Je krijgt je toegang tot de Qragt App. Door middel van deze App kunnen we makkelijk met elkaar chatten als je een vraag hebt. Maar we kunnen je ook een berichtje sturen als de Qragt Balans-test er weer aankomt. Ook sturen we je af en toe “tips & tricks”.

Met deze App kunnen we bovendien zien je bij ons bent ingeschreven. Dat is ook handig.

Qragt-trainingen

Ook kunnen we je diverse trainingen en opleidingen aanbieden. Vaak komen we er in de gesprekken achter dat iemand bepaalde kennis of vaardigheden mist voor de functie die hij of zij heeft of wil hebben. Met deze trainingen bieden we je een eenvoudig en doelgericht hulpmiddel. Wij bieden deze trainingen aan in samenwerking met NCOI. Wij geven je onbeperkte toegang tot meer dan 150 trainingen.

Het resultaat

Preventie

Door je de veiligheid te bieden om kwetsbaar te kunnen zijn krijg je de mogelijkheid om je problemen in een vroegtijdig stadium kenbaar te maken. Door middel van professionele ondersteuning worden de problemen aangepakt. Potentieel verzuim wordt in de kiem gesmoord, preventie is een, tastbaar, feit.

**We geven je energie.
Dat wil jij toch ook? Kies daarom voor Qragt
en ga voor Mens-Qragt.**



Sluit je aan bij Qragt

Sluit je aan

Als je je aansluit bij Qragt kun je ons op werkdagen altijd bellen, checken we regelmatig hoe het met je gaat en krijg je toegang tot onze Qragt App. Wij zijn jouw eigen balans-coach die jou kan ondersteunen op die momenten dat je er zelf niet meer uitkomt. Die zonder oordeel en alleen voor jou en met jou op zoek gaat naar echte oplossingen die je helpen om overeind te blijven, om de juiste balans te vinden en te houden. Wij begrijpen je.

Via je werkgever

Je werkgever kiest voor Qragt. Vervolgens krijgt je een mail en kun je je bij ons inschrijven. Het is altijd jouw eigen keuze of je je bij ons wilt inschrijven.

Rechtstreeks

Ook kun je je rechtstreeks bij ons inschrijven. Je betaalt een bedrag per maand. Optioneel kun je kiezen voor de toegang tot onze Qragt-trainingen.

Wil je je inschrijven? [Klik hier >](#)

Als onderdeel van een verzekering

Qragt wordt ook aangeboden als onderdeel van een aantal innovatieve arbo-gerelateerde verzekeringen en arbo-contracten. Als jij of je werkgever kiest voor zo'n verzekering of contract krijg je een mail en kun je je bij ons inschrijven. Het is altijd jouw eigen keuze of je je bij ons wilt inschrijven.

