



PRODUCTFICHE

Individuele begeleiding (burn-out)

Voordelen

- ✓ De begeleiding van een medewerkers gebeurt door een psychosociale preventieadviseur en erkend stress en burnout coach (VESB).
- ✓ De aanpak is evidence based en dus gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten.

Doelstellingen

- **Ondersteunen** van de medewerker in het behouden of herstellen van de energie
- **Voorkomen of verminderen** van de **stressklachten**
- Zo snel als verantwoord is, **teruggeleiden naar het werk**

- Opmaak van een samenvattend rapport bestemd voor de arbeidsarts, de externe hulpverlening en de betrokken medewerker.
- Feedback aan werkgever.

Wijze van uitvoering

De individuele begeleiding omvat:

- **Intake** met de organisatie (HR, leidinggevende,...) om de achtergrondinformatie te bekomen en begeleiding op te starten.
- **Vijf individuele gesprekken met de medewerker** van anderhalf uur waarin gewerkt wordt volgens 3 fasen

Fase 1: opladen – de nadruk ligt op het opladen van de energie, het leren kennen van de fysieke en mentale toestand en de acceptatie ervan. Ook krijgt de medewerker inzicht in zijn klachten en stressbronnen

Fase 2: oplossen – er wordt op zoek gegaan naar oplossingen voor de stressbronnen of manieren om er beter mee om te gaan. Men leert sneller relativeren en er wordt ook onderzocht welk werk (nog) bij de medewerker past.

Fase 3: oppakken – de medewerker pakt zijn taken en rollen (geleidelijk) weer op. Men gaat de bedachte oplossingen in de praktijk (op het werk en privé) toepassen.

Resultaat

- De individuele medewerker wordt op een efficiënte manier ondersteund tijdens zijn herstelproces en de kans op een succesvolle werkhervatting wordt gemaximaliseerd.
- De individuele medewerker geeft inzicht in persoonlijke risico's en heeft handvaten om de impact van de risico's in de toekomst zo klein mogelijk te maken.
- De werkgever krijgt handvaten om risico's naar de toekomst toe en voor andere medewerkers te voorkomen.

Tarief

Contacteer ons voor een prijsofferte.