



Psychologische begeleiding & Counseling

Curatie – Preventie – Amplitie

We streven ernaar dat mensen werkgelukkig zijn en blijven. De juiste persoon op de juiste plek, die veel energie en veel binding ervaart met de werkgever. We weten uit onderzoek dat bevlogen en loyale medewerkers voor veel goede dingen zorgen in een organisatie. Toch is het niet vanzelfsprekend om op deze manier in je werk te staan. Soms gebeuren er dingen die ervoor zorgen dat je ziek wordt. Dit kan plotseling en onverwacht zijn, soms sluipt het erin en spelen ook persoonlijke kenmerken of werkgerelateerde zaken een rol. Op deze momenten zijn wij er en verzorgen we persoonlijke psychologische trajecten voor medewerkers die ziek zijn of die ziek dreigen te worden.

Met psychologische begeleiding kun je je werknemer helpen om de psychische klachten weer meer hanteerbaar te maken. Amplitia zet hierbij uiteenlopende begeleidingsvormen in en heeft altijd een focus op terugkeer naar werk(geluk). We hanteren hierbij de positieve psychologie als uitgangspunt: we kijken met de werknemer en de werkgever wat er wel - nog - kan.

Voor wie?

Voor werknemers die

- Veel piekeren, werkgerelateerde stressklachten ervaren (zoals overspannenheid of burn-out)
- Te maken krijgen met de verwerking van ingrijpende gebeurtenissen, zoals ziekte, sterfte, ongeval of agressie
- Problemen of conflicten ervaren op het gebied van werk
- Gevoelens van rusteloosheid ervaren of slaapproblemen hebben, waardoor ze met energetische problemen worden geconfronteerd
- Lichamelijke klachten hebben en blijven houden of moeilijk herstellen na een blessure
- Assertiviteitsproblemen ervaren of moeite hebben met het omgaan met stressvolle gebeurtenissen
- Patronen hebben die hen ervan weerhouden om naar hun waarden te leven

Onderwerpen

- Belastbaarheid versus belasting en voorkomen van disbalans
- Welke omstandigheden hebben invloed op mijn energiebalans?
- Focus op herstel en positief toekomstbeeld
- Stressbestendigheid en coping
- Grenzen stellen en effectief communiceren
- Focus op return-to-work

Inbegrepen

- Uitgebreide intake
- Afhankelijk van de vraag- en doelstelling ACT®-meting + vragenlijst werkvermogen
- Individuele begeleiding
- Basis 5 sessies | Medium 10 sessies | Intensief 15 sessies
- Rondetafelgesprek samen met medewerker en leidinggevende als brug naar werk

Resultaat

- Ontwikkeling van bewust handelingsperspectief om persoonlijke effectiviteit en herstelvermogen te vergroten
- Herkennen van energiebronnen en -lekken
- Vergroten eigen verantwoordelijkheid en invloed
- Terugkeer naar werk of het maken van expliciete keuzes in relatie tot werk



Psychologische begeleiding & Counseling

Hoe werken wij?

Tijdens een intakegesprek maakt de psycholoog met jouw werknemer een inschatting of de geboden hulp hem of haar voldoende kan helpen. Soms is aanvullend testonderzoek nodig om de problemen duidelijk in kaart te brengen. Op basis hiervan wordt een plan van aanpak gemaakt, dat wordt gedeeld met de bedrijfsarts indien deze in beeld is en met de werkgever, vaak de direct leidinggevende van de medewerker. Deze speelt een belangrijke rol in het totale traject, omdat wij erin geloven dat we niet alleen aandacht moeten hebben voor de persoonlijke kenmerken, maar ook voor het systeem. Een rondetafelgesprek met leidinggevende en medewerker, soms in aanwezigheid van de bedrijfsarts, is ons inziens waardevol om een brug te slaan tussen begeleiding (in de spreekkamer) en de werkelijkheid in de praktijk. Medewerkers en leidinggevenden kijken hier altijd met veel waardering op terug.

Methoden

We werken kortdurend en oplossingsgericht, met een maximum van 15 bijeenkomsten. De inzet van de instrumenten is vraag- en doelgericht en kan onderdelen bevatten van ACT, Cognitieve Gedragstherapie, IEMT, Psycho-educatie, Mindfulness, NLP, transactionele analyse. We werken altijd met de cirkel van verandering: zelfinzicht – bewustwording – keuzes maken – verantwoordelijkheid (nemen) voor de eigen gezondheid.

Het resultaat

Vaak is je werknemer al na enkele gesprekken weer in staat om op eigen kracht verder te gaan. Hij of zij is meer in balans, heeft meer zelfvertrouwen en zit vaak beter in zijn of haar vel. De medewerker heeft zelf nagedacht over zijn of haar ideeën over gezonde en duurzame re-integratie en de werkgever heeft meer handvatten om de begeleiding van de medewerker verder vorm te geven.

Zelfreflectie | Mentale weerbaarheid en kracht | Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid | Werkgeluk

amplitia

Daniëlle Klerken: 06 - 21 60 63 68 | danielle@amplitia.nl
Edmée Verstraelen: 06 - 50 25 45 00 | edmee@amplitia.nl
Guido Boosten: 06 - 15 13 92 74 | guido@amplitia.nl

