



werken met goesting

Stress en burn-out voorkomen

Stress is normaal. Tot het abnormaal wordt omdat de stress chronisch is geworden. Medewerkers die bewuster omgaan met stress, functioneren beter, zijn gezonder en lopen weinig kans om in een burn-out terecht te komen.

Wij geven inzichten mee in hoe stress werkt, hoe je het kan herkennen, aanpakken en bespreekbaar maken. Medewerkers krijgen van ons concrete tools om met meer energie aan het werk te blijven en dit vanuit een talentenperspectief.

'I love my job' ondersteunt in de preventie, als werknemers uitvallen en bij de re-integratie van medewerkers na een periode van time-out

1. Preventie

Via workshops of individuele coaching leren we signalen van stress te detecteren, ontwikkelen we communicatietechnieken en teamdynamieken die stresswerend werken.

2. Begeleiding bij stress en burn-out.

Een medewerker lijdt onder stress. Wij begeleiden en maken uw medewerker sterker. Samen werken we concrete oplossingen uit en tegelijkertijd staat de ontwikkeling van de medewerker centraal. Coaching van werknemers met stress voorkomt dat mensen langere tijd uitvallen met burn-out. Teams worden weer positief, doordat het algemene energieniveau stijgt.

3. Re-integratie

Re-integratie gebeurt via individuele begeleiding van de werknemer gecombineerd met gesprekken met het team en de leidinggevende om te zorgen dat de terugkomst zo moeiteloos mogelijk wordt. De overheid verplicht re-integratie. Dat betekent dat werknemers, werkgevers, ziekenfondsen, arbeidsgeneesheren... samenwerken om mensen na burn-out opnieuw richting werk te begeleiden.