



VitaliteitsGroep

Daar word je beter van

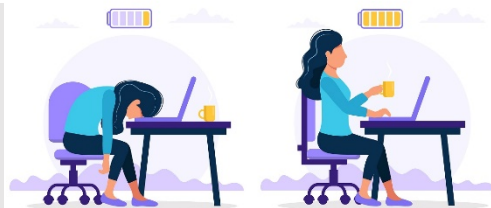
Versterk je veerkracht PREVENTIEPAKKET

Versterk de veerkracht van je medewerker in 4 individuele coachsessies

De druk op medewerkers is enorm toegenomen. Baanonzekerheid, de thuiswerksituatie of de extreem hoge werkdruk in vitale beroepen zijn belangrijke stressfactoren. Deze vergroten de kans op langdurig uitval aanzienlijk. Veel medewerkers negeren hun stressklachten of durven dit niet met hun werkgever of leidinggevende te bespreken.

Juist voor deze medewerkers is het belangrijk hun veerkracht te versterken. Veerkracht is het vermogen om effectief om te gaan met tegenslagen, veranderingen en stress.

Ons preventiepakket 'Versterk je Veerkracht' biedt maatwerk coaching op een wijze die de medewerker het best past: fysiek, online of wandelend in de buitenlucht. Dit pakket bestaat uit vier individuele sessies met vooraf een vitaliteitscheck.



Doel van de coaching. De medewerker:

- leert hoe het mechanisme van stress werkt en herkent tijdig de stresssignalen
- krijgt inzicht in zijn eigen gedrag
- beschikt over krachtige instrumenten om zelf de stress te verminderen
- versterkt zijn veerkracht

Wat levert het op?

- preventie van burn-out of overspannenheid
- reductie van het ziekteverzuim
- vergroting van de duurzame inzetbaarheid
- minder kosten aan curatieve zorg
- meer werkplezier
- versterking veerkracht

De investering voor het preventiepakket is 1.195 euro (795 euro o.v.b. 25 medewerkers)

De coaching kan op korte termijn van start gaan.

Voor meer informatie of directe aanmelding: [KLIK HIER](#)