



Prikkelsessies

Overzicht van de mogelijkheden

Een prikkelsessie is een korte, inspirerende kennismaking met een thema rondom mentale gezondheid en balans op het werk. Onze bedrijfsmaatschappelijk werkers geven inzicht, herkenning en praktische handvatten waarmee deelnemers direct aan de slag kunnen.

Stresshantering

In deze sessie leren deelnemers stresssignalen bij zichzelf en anderen herkennen. We bespreken effectieve technieken om stress te verminderen en bieden enkele praktische handvatten om veerkracht op te bouwen in stressvolle situaties.

Werk en privé in balans

Een goede balans tussen werk en privé is essentieel voor welzijn en productiviteit. We bespreken strategieën om grenzen te stellen, prioriteiten te bepalen en werkdruk beter te managen zonder dat het ten koste gaat van je privéleven.

Mentale veerkracht

Hoe blijf je mentaal sterk in een dynamische werkomgeving? Deze sessie biedt praktische technieken om zelfvertrouwen te vergroten, beter om te gaan met tegenslagen en een positieve mindset te behouden of te creëren.

Psychosociale Signalen Herkennen (voor Leidinggevenden)

Leidinggevenden spelen een cruciale rol in het vroegtijdig signaleren van psychosociale problemen bij medewerkers. Deze sessie geeft inzicht in signalen van stress, overbelasting en mentale problemen en biedt tools om op een ondersteunende manier in gesprek te gaan.

Mantelzorg en werk

Mantelzorg combineren met werk kan uitdagend zijn. In deze sessie bieden we inzicht in de impact van mantelzorg op het werk en bespreken we manieren om een goede balans te vinden tussen mantelzorgtaken, privé en werk.

Duur

Een prikkelsessie duurt anderhalf uur.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Gimd:
T. 088 800 85 00 | E. info@gimd.nl | I. www.gimd.nl

Gimd

Werk & Balans