



# Zicht op balans in leven en werk

PSIcara biedt ondersteuning bij mentale veerkracht en balans in leven en werk voor uw medewerkers.

✓ **Locaties in heel Nederland**   ✓ **Geen wachttijd**   ✓ **Korte Interventies door psychologen**

Mentale weerbaarheid is een belangrijke pijler bij duurzame inzetbaarheid. Door te investeren in mentale weerbaarheid benut u als werkgever de maximale potentie van het aanwezige talent. Hierdoor verhoogt u enerzijds de betrokkenheid, bevoegenheid en motivatie van uw werknemers en verlaagt u anderzijds het verzuim en de kans op langdurige uitval in uw organisatie.

# Onze diensten



## Werken zonder Zorgen

De Werken zonder zorgen interventie is gericht op het beperken van psychische klachten en het vinden van de balans in leven en werk. Centraal staat het verbeteren van het functioneren door het vergroten van zelfinzicht, zelfvertrouwen, werkmotivatie en zelfredzaamheid. Ons doel is om werknemers een snelle en duurzame begeleiding te bieden. Deze interventie kan preventief ingezet worden maar ook voor een zo snel mogelijke werkhervatting.

- Telefonische intake
- 4 Vervolggesprekken van 90 minuten (bij een grotere hulpvraag 6-8 gesprekken mogelijk)
- Thuiswerkopdrachten
- E-health modules



## Sterk terug naar Werk

Begeleiding naast een tweede spoortraject is essentieel om de slagingskans van de re-integratie te vergroten. Tijdens de Sterk terug naar Werk interventie staan we stil bij de rouwverwerking ten gevolge van het afscheid van de functie bij de huidige werkgever. Dit is een impactvolle stap die vaak onvoldoende aandacht krijgt, maar erg belangrijk is om de re-integratie te laten slagen. Daarnaast wordt aandacht besteed aan de werk - privé balans en nieuwe toekomstperspectieven.

- Telefonisch kennismakingsgesprek
- 3 coachingsgesprekken (1x fysiek, 2x online)
- Nazorg
- E-health module



## Eerste hulp bij werkstress

Directe ondersteuning van een psycholoog via onze telefonische hulplijn. Doel van het gesprek is ondersteuning bij het omgaan met angst, spanning en stressklachten of arbeidsgerelateerde problematiek.

- Telefonisch gesprek van ± 60 minuten

PSIcara heeft een heldere missie: werken zonder stress!  
Dat maakt het werk en het privéleven aangenaam.

Wij geloven in de juiste balans tussen voelen, denken en doen. We kennen de mogelijkheden om organisaties en werknemers in balans te houden. Onze missie is om werken zonder (ongezonde, onnodige en ongewenste) stress in uw organisatie mogelijk te maken met het juiste aanbod op het juiste moment.

Een werknemer met burn-out of overspanningsklachten? Wacht niet te lang met de start van het traject.

Schakel ons vandaag nog in. Bel of e-mail ons!