



Pocketsessie

Uit recent onderzoek blijkt dat 90% van de werknemers gelooft dat mentale gezondheid dé drijfveer is voor een gezonde organisatie. Daarnaast zijn mentaal fitte werknemers productiever, gemotiveerder en ze verzuimen minder.

Tegenwoordig is hybride werken de norm. Naast de voordelen van hybride werken, wordt het bewaken van de grens tussen werk en privé moeilijker. Voornamelijk voor werknemers die geneigd zijn om over te werken. De balans tussen in- en ontspanning verdwijnt. Hoe kun je hier als organisatie op inspelen?

Bied een pocketsessie als secundaire arbeidsvoorwaarde!

Wat is een pocketsessie?

Een pocketsessie is één praktische sessie op het juiste moment. Tijdens een pocketsessie kunnen werknemers al hun uitdagingen delen en er op een laagdrempelige manier over sparren met een professional. Soms is die ene sessie net wat iemand wil en nodig heeft om verder te kunnen. Onze pocketsessie is gebaseerd op de SST (Single Session Therapy).

Waarom?

- Je geeft op een laagdrempelige manier aandacht aan de mentale gezondheid van je werknemers.
- Met één pocketsessie krijgt een werknemer weer grip op de situatie.
- De regie ligt bij de werknemer zelf, hij/zij bepaalt zelf het moment wanneer het nodig is, zonder tussenpersoon.
- Eventueel een vroege signalering van psychische klachten, waardoor verzuim kan worden voorkomen.

Wanneer?

- Bij signalen van stress en disbalans.
- Bij problemen op het werk of vragen over carrièrestappen.
- Bij momenten van aanpassing in privé of werk.

Wil je meer weten over hoe je dit kunt inpassen in jouw organisatie? Neem vandaag nog contact met ons op.