

Overzicht diensten

Wie is PSIcara?

Bij PSIcara hebben we één missie: werkend Nederland mentaal gezond houden en gezond krijgen. Dit doen we door de toegang tot psychische zorg voor alle werknemers zo laagdrempelig mogelijk te maken. Bij PSIcara hanteren we **geen wachttijden**. We streven ernaar om preventief te handelen en mensen na een paar gesprekken weer in hun kracht te zetten. Is er meer nodig? Wij bieden ook langdurige begeleiding, bijvoorbeeld als de werknemer al thuis zit.



Versterken
van de mentale
veerkracht



Voorkomen
van uitval op
het werk



Verhelpen
van mentale klachten

Werknemers kunnen bij ons terecht voor het versterken van de veerkracht en het voorkomen en verhelpen van klachten. Mentaal fitte werknemers zijn namelijk productiever, gemotiveerder en ze verzuimen minder. Om dit te realiseren bieden we verschillende diensten aan, variërend van individuele trajecten tot trainingen in groepsverband.



PSIcara
Voor perspectief en ontwikkeling

Onze diensten

► Versterken

Pocketsessie

- Eén consult op het juiste moment (60min)
- Mentale check-in
- Bij vraagstukken over werk/privé, voor persoonlijke ontwikkeling en het signaleren van stresssignalen en uitvalrisico
- Mooi als secundaire arbeidsvoorwaarde!

► Voorkomen

Werken zonder Zorgen

- Intake en 3-5 vervolggesprekken (60min) afhankelijk van de hulpvraag
- Preventief of bij gedeeltelijke uitval op het werk
- Voor het signaleren van stresssignalen en risico's op uitval
- Wij zijn er om de balans weer terug te vinden

► Verhelpen

Sterk terug naar Werk

- Intake en 6-8 vervolggesprekken (60min) afhankelijk van de hulpvraag
- Bij volledige uitval op het werk
- Wij zijn er om te begeleiden tijdens re-integratie, eerste- of tweede spoortrajecten of bij afscheid van de huidige functie of werkgever

Voor alle trajecten geldt:

- Elk traject is maatwerk
- Werk is onderdeel van onze visie op herstel
- Elke hulpvraag is bij ons welkom. Tenzij de medewerker specialistische mentale zorg nodig heeft. Wij kunnen dit signaleren in het intakegesprek.

Trainingen PSicara PRO

Professionals kunnen via PSicara PRO diverse trainingen volgen binnen hun vakgebied. Onze trainers zijn allemaal experts op een bepaald thema. Op aanvraag kunnen we de trainingen ook incompany geven. Aanmelden kan via onze website.

- Rouw
- Depressie
- Burnout & stress
- Overgang & hormonen
- Ongewenste omgangsvormen op de werkvloer
- De invloed van cultuur op verzuimbeleving

Methoden

- ACT
- CGT
- Creatieve therapie
- EMDR
- Schematherapie
- Driegesprekken
- Mindfulness
- Oplossingsgerichte coaching
- Familieopstellingen
- Loopbaancoaching
- Re-integratiebegeleiding
- Rouwtherapie
- Wandelcoaching
- Coaching bij HSP

Klachten

- Angst en paniek
- Autisme
- ADHD
- Burn-out en stress
- Depressie en somberheid
- Hooggevoeligheid
- Rouw en verlies
- Slapen
- Trauma
- Relatieproblemen
- Pijn
- Overgangsklachten
- Life-events
- Veerkracht, zelfbeeld

U vindt onze locaties in heel Nederland

Wij werken slechts met academisch geschoolde psychologen. Onze psychologen zijn ervaren zzp'ers. Daarom kunnen we naast allerlei specialisaties ook landelijke dekking bieden.



Onze diensten



Telefonische kennismaking

1. Eerste contact

Na aanmelding nemen wij binnen 3 werkdagen telefonisch contact op. De hulpvraag wordt kort besproken en er wordt - in overleg - een passende psycholoog gekozen. We houden hierbij altijd rekening met reistijd.

De intake

2. De psycholoog

De psycholoog plant een intake in. Na de intake wordt een intakerapport opgesteld en het aantal vervolgssessies bepaald.

Een passend traject

3. Maatwerk

Het traject kan nu echt van start gaan! Afhankelijk van de hulpvraag bestaat een traject meestal uit 4 tot 8 sessies.

Rapportage

4. De afronding

De werkgever ontvangt een eindrapportage. Hierin wordt kort en conform wetgeving besproken of de doelen zijn behaald en wat de uitkomst van het traject is. Medische informatie wordt nooit gedeeld.



Hoe meld je een werknemer aan?

Neem contact met ons op via:

E-mail info@psicara.nl

Telefoon 085 040 6071

Website www.psicara.nl

