

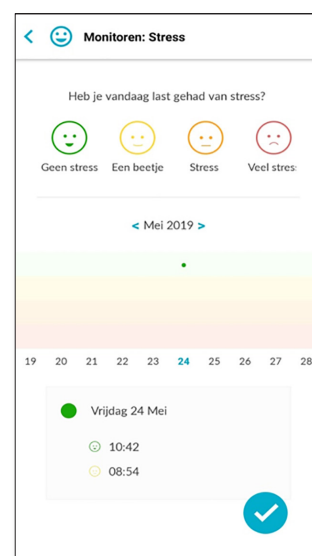
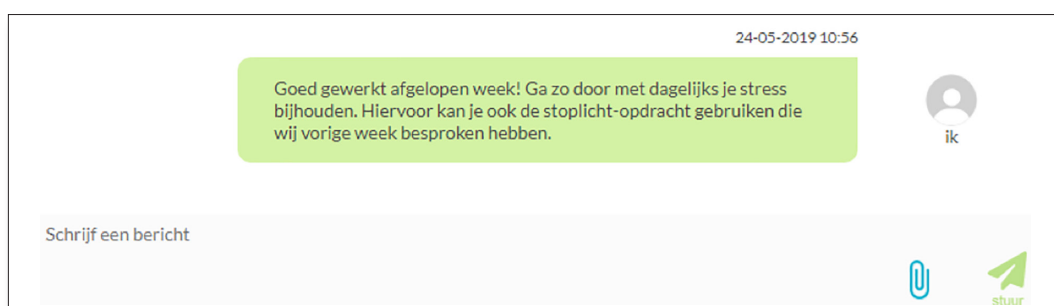


MENTAL E-HEALTH TRAINING DOOR PSYCHOLOOG

Wanneer je last hebt van klachten gerelateerd aan spanningen, somberheid, onzekerheid, ongezonde gewoontes waarvan het maar niet lukt om te veranderen. Je draait nog gewoon mee in je werk en privéleven, maar je weet ergens: “Als ik er niks aan doe worden de klachten erger”, dan kan Mental e-Health training voor je van betekenis zijn. Mental e-Health training is bedoeld om je gezondheid te versterken en ziekte te voorkomen.

Hoe werkt Mental e-Health training?

In de training wordt gewerkt aan persoonlijke doelen die je online aangeeft. Het gaat om het afbouwen van ongezond gedrag en versterken van gezond gedrag. En/of afbouwen van stressbronnen en versterken van energiebronnen. Zie hiernaast een voorbeeld van hoe jij de stress in je leven kan bijhouden. Dagelijks registreer je, hoe je je op deze punten ontwikkelt. Het geeft je inzicht in je gedrag en leert je invloed te hebben op je energie en je stemming. De online psycholoog geeft hierop wekelijks feedback en raad (zie hieronder). Het programma heeft een looptijd van 3 à 4 maanden.



Er zijn twee soorten Mental e-Health training:

Mental e-Health training – light

- Twee keer per week online psychologische support, via chat of email
- Een tot twee leerdoelen naar eigen keus
- Programma van drie maanden
- Volgstelsysteem van resultaten
- Inzet via app en computer

Voor tarieven, zie www.balans-en-impuls.nl

Mental e-Health training – intensive

- Telefonische intake 30 min. en twee checklijsten
- Een tot twee leerdoelen naar eigen keus
- Twee keer per week psychologische support; een keer online, een keer telefonisch
- Programma van drie maanden, een maand follow-up
- Volgstelsysteem van resultaten
- Inzet via app en computer

Voor tarieven, zie www.balans-en-impuls.nl

Wat heb je aan deze aanpak?

- ✓ Support op jouw moment en tijd
- ✓ Resultaatgericht en no-nonsense
- ✓ Doelen afgestemd op je wensen

Achtergrondinfo

- De online support wordt gegeven door ervaren psychologen, je wordt gekoppeld aan een vaste psycholoog.
- Balans & Impuls is sinds 1997 actief om mensen psychologisch houvast te geven in veeleisende werk- en privelevens. In 2006 startte Balans & Impuls online psychologische support. De afgelopen jaren is het doorontwikkeld op basis van wensen van klanten en opdrachtgevers. De visie en handvatten van Balans & Impuls zijn onderbouwd met onderzoek en publicaties waaronder de boeken: *Hoe mensen werken*, *Jezelf besturen* en *Weerbaarheid voor reddingswerkers*. Door Heilwine Bakker e.a.

Zie voor meer informatie: www.balans-en-impuls.nl.