

Gezond omgaan met stress

- Omschrijving:** In deze gedragstherapeutische interventies arbeidstraining verkrijgt de deelnemer door coaching inzicht in het samenspel tussen gedrag, prestaties en (verzuim van) werk en wordt de algehele mentale en fysiek belastbaarheid getraind. Individuele coaching, empowerment, themabijeenkomsten, begeleiding op het werk en ontspanningstraining vormen in een op maat gesneden pakket onderdelen van deze arbeidstraining.
- Doelstelling:** Door het optimaliseren van de algehele belastbaarheid, zelfredzaamheid en het behouden hiervan door onder andere grenshantering is de deelnemer in staat om duurzaam terug te keren naar werk en/of aan het werk te blijven. Bij volledig verzuim van werk is de ambitie dat de medewerker gedurende de eerste helft van de training weer aan het werk gaat.
- Doelgroep:** Cliënten met stress gerelateerde klachten met een gedragsmatige, psychosociale component waardoor sprake is van uitval uit het arbeidsproces. Er kan tevens invloed zijn van multifactoriële problematiek op het gebied van fysiek, sociaal en de arbeidssituatie.
- Voorwaarden:**
- Voldoen aan de criteria van LESA m.b.t. overspannenheid
 - Client heeft een hulpvraag waarbij terugkeer naar werk (en het betrekken van werkgever) een belangrijk onderdeel is.
 - Client is in staat om in een groep te functioneren en zichzelf te laten zien
 - Cliënt is in staat tot zelfreflectie
 - Client is gemotiveerd om op gedragsniveau met zichzelf aan de slag te gaan.
 - Relevante medische informatie is beschikbaar.
 - Voldoende beheersing van de Nederlandse taal
- Vorm:** Individueel maatwerk trainingsprogramma. Participeert in een groepstraining. Maximaal 15 weken, 2 dagdelen per week.
- Rapportage:** Schriftelijk, conform gemaakte afspraken.
- Uitvoering:** Diagnostiek in Wijk aan Zee/Training in Amsterdam Zuidoost, Heemstede, Velsen-Noord, Heerhugowaard, Obdam, Hoorn.
- Kosten:** Maatwerk offerte. De kosten voor deze interventie worden in rekening gebracht bij de werkgever.



Heliomare Arbeidsintegratie
Relweg 51
1949 EC Wijk aan Zee
T 088 920 88 88
E info-arbeidsintegratie@heliomare.nl

