

Single Session therapy

Grip op je situatie

Loop je vast en wil je graag sparren met een psycholoog om grip op de situatie te krijgen en zelf weer verder te kunnen? One Session biedt Single Session Therapy (SST); een gevalideerde methode om jou als medewerker in één, snel beschikbaar, vertrouwelijk gesprek vooruit te helpen met wat nu speelt.



Is SST coaching iets voor jou?

- Je wilt sparren over een belangrijke beslissing.
- Je hebt moeite met een collega/leidinggevende.
- Je hebt last van:
 - werkdruk en werkstress. Je werk is nooit af;
 - gebrek aan energie, uitstelgedrag, doelloosheid of twijfel;
 - veranderingen in je werk;
 - angst, somberheid, schuld, schaamte of boosheid.
- Je wilt de balans werk/privé verbeteren.
- Je ambieert een andere functie.
- Je voelt je niet gewaardeerd.
- Je haalt geen voldoening uit je werk.
- Je hebt problemen die je niet op het werk wilt of kunt bespreken.

Sessies zijn 7 dagen in de week, ook 's avonds, direct zelf online te boeken.

OneSession is:

Kort & krachtig: één videocall sessie van een uur gericht op de huidige situatie en hoe jij daar na het gesprek zelf mee verder kunt.

Hoge kwaliteit: ervaren, breed opgeleide psychologen en een beproefde methode: Single Session Therapy.

Vertrouwelijk: zo kunnen ook gevoelige onderwerpen snel aangepakt worden. We delen alleen de anonieme 1-5 sterren beoordeling met de organisatie.

Zo werkt het

Heb je een code van je organisatie? Dan kun je met deze code zelf een afspraak inplannen.

1. Je boekt direct in [onze agenda](#).
2. Je kiest de psycholoog, dag en tijdstip.
3. Je vult je voornaam, mail en telefoonnummer in.
4. Vul bij het afrekenen de bedrijfscode in.
5. Je krijgt per mail de bevestiging met een link naar de videocall
6. Wil je je voorbereiden op de sessie? Lees [hier](#) hoe je dat kunt doen.

☆☆☆☆☆

“

Praktisch, zorgvuldig & ook de diepte in. Het werd me duidelijk wat het probleem is en de sessie gaf me een duidelijke richting hoe ik het kon oplossen.

”

Wil je meer weten?
Kijk op onesession.nl.

Single Session Therapy wordt aangeboden door One Session

