



Mental Check Up

Mentale APK voor medewerkers om uitval te voorkomen

Een veranderde samenleving, verregaande digitalisering, veranderend werkveld en onvoorziene omstandigheden. Vandaag de dag krijg je als medewerker nogal wat op je bord. En ook privé wordt er veel van je gevraagd: het gezinsleven, vriendschappen, de school van je kinderen of mantelzorg. Soms loopt alles op rolletjes, soms ook niet. Het gevolg: een verstoorde werk- privébalans die je uit balans brengt en de kans vergroot dat je minder goed functioneert of zelfs uitvalt. Een Mental Check Up maakt je inzichtelijk hoe jij ervoor staat, geeft je praktische handvatten en kan uitval voorkomen.

“Hoe gaat het?”
“Goed hoor!”

Dat is het antwoord dat we meestal meteen teruggeven en dan gaan we weer verder met ons drukke bestaan. Toch is het zinvol om die vraag regelmatig aan jezelf te stellen. Want hoe gaat het nu eigenlijk écht met je? De Mental Check Up van Gimd helpt je met het beantwoorden van deze vraag. Samen maken we de balans op zodat we weten hoe jij ervoor staat.

Digitale stresstest

De eerste stap is het invullen van een digitale stresstest. Scoor je hoog op deze test, dan betekent dit dat je een verhoogd risico loopt om uit te vallen. Het is dan raadzaam om te onderzoeken waar de stress vandaan komt en wat je kunt doen om deze stress te verminderen. Het kan fijn zijn om daar met iemand over te praten. Wil je dit, neem dan contact met mij op en vraag een Mental Check Up aan. Ter voorbereiding op het gesprek vul je een vervolgvragenlijst in.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Gimd:
T. 088 800 85 00 | E. info@gimd.nl | I. www.gimd.nl

Mental Check Up

We bespreken de vragenlijst en brengen je knelpunten in kaart. Je krijgt direct praktische tips en adviezen van mij. Deze zijn gericht op het behouden van je mentale gezondheid, je weerbaarheid en het stimuleren van je persoonlijke ontwikkeling. Het gesprek duurt een uur en heeft een vertrouwelijk karakter.

Laagdrempelig vervolgtraject

Soms helpt een Mental Check Up je genoeg op weg. Soms zijn de knelpunten complexer; dan raad ik je een kort vervolgtraject aan. De vervolggesprekken helpen je bij het herstellen van de balans.

Gimd

Werk & Balans