



NICOLE DE JONG
psychologisch advies & coaching

Mentale veerkracht en vitaliteit

Hoe fijn is het om gezonde medewerkers te hebben in deze tijd waarin er zoveel van een ieder van ons gevraagd wordt. Medewerkers die met plezier naar het werk komen, die blaken van energie en weinig ziek zijn.

Gezonde medewerkers die een goede balans ervaren tussen werk en privé, die veerkrachtig zijn en op een efficiënte manier kunnen omgaan met de stress, zorgen over het algemeen voor een prettige werksfeer. Preventief investeren in de mentale gezondheid van je medewerkers voorkomt (langdurig) verzuim.



Stress

Stress is een natuurlijke reactie van lichaam en geest op spanning, druk of verandering, waarbij hormonen zoals adrenaline en cortisol vrijkomen om alert te reageren op situaties. Kortdurende stress is nuttig. Het stresssysteem zorgt ervoor dat je een gezond en actief leven kunt leiden. Het geeft energie en focus in een situatie waarin je alert moet kunnen reageren en belangrijke prestaties van je verwacht worden.

Wanneer stress chronisch wordt en niet voldoende afgewisseld wordt met rust en momenten van herstel, leidt het tot allerlei gezondheidsklachten, vermoeidheid, concentratieproblemen en een hoger risico op een burn-out.

Wat is burn-out:

Een burn-out is een Chronisch Stress Syndroom dat een lichamelijke basis heeft.

Het ontstaat als je lange tijd in 'overdrive' staat en te weinig uitrust.

Hierdoor gaat je stresssysteem anders functioneren: je brein, hormoonhuishouding en immuunsysteem raken ontregeld met als gevolg psychische en fysieke klachten.

Herstellen van een burn-out is een langdurig proces van maanden tot zelfs een paar jaar. Die lange hersteltijd geeft aan dat een burn-out een ernstige aandoening is. Des te belangrijker om stresssignalen in een vroeg stadium te herkennen en serieus te nemen. Door eerder in te grijpen kan langdurig verzuim voorkomen worden.

Ik maak gebruik van:

Acceptance and Commitment Therapy

Transactionele Analyse

Positieve Psychologie

CSR®-methode voor stress en veerkracht

NLP

Wandelcoaching met lichaamsgerichte oefeningen



Nicole de Jong
Psycholoog NIP - Coach
E: info@nicoledejong.nl
T: +31 (0)6 48460977



NICOLE DE JONG
psychologisch advies & coaching

Grip op stress en burn-out met CSR® methode

CSR®-methode

De CSR-methode® benadert stress vanuit een bio-psychologische aanpak.

Op basis van een wetenschappelijk onderbouwde aanpak wordt gefocust op 3 niveaus: lichaam, psyche en gedrag. Doel is om de vicieuze cirkel van overbelasting te doorbreken en duurzaam welzijn te herstellen.

De CSR-methode® 3 fasen van herstel:

1. **Roofbouw stoppen en fysiek herstel**

Doorbreken van chronische stress. Je leert je stresssignalen herkennen en stopt met jezelf nog verder uit te putten.

2. **Reserves aanvullen en zelfmanagement verbeteren**

Opbouwen van nieuwe energie, verbeteren van zelfmanagement en omgaan met stressoren.

3. **Re-integreren en conditie opbouwen**

Integreren van nieuwe vaardigheden in het dagelijkse leven, werk en privé, en het versterken van veerkracht.

De CSR-vragenlijst

Met behulp van de CSR Vragenlijst Stressklachten wordt het stressniveau geïnventariseerd op de volgende gebieden:

- Stress
- Depressie
- Angst
- Herstelbehoefte na werk
 - o Fysieke vermoeidheid
 - o Concentratievermogen
 - o Motivatie
- Cognitief functioneren
- Stressbronnen op het werk

De resultaten van een CSR Vragenlijst worden grafisch weergegeven in een tabel met behulp van kleuren.

De vragenlijst kan dienen als preventief onderzoek naar de mentale gezondheid van een medewerker.

Coachsessies in de natuur dragen op een fijne manier bij aan herstel.

Fysiek in actie komen brengt je ook mentaal in beweging. Het zorgt automatisch voor meer productiviteit en energie.

Bijkomend voordeel is dat lastige onderwerpen gemakkelijker besproken kunnen worden wanneer je elkaar niet rechtstreeks aankijkt. Ook momenten van stilte worden in de natuur doorgaans niet als vervelend ervaren.





NICOLE DE JONG
psychologisch advies & coaching

Pakketten

Vitaliteitstraject

Er is geen sprake van uitval op het werk.

Check je mentale gezondheid met behulp van de CSR®-vragenlijst. Je krijgt een indicatie hoe het gesteld is met jouw stressniveau.

Wat zijn jouw aandachtspunten en mogelijke verbeterpunten om ongezonde stress en burn-out te voorkomen.

Inhoud:

- Telefonische kennismaking
- CSR-vragenlijst (0-meting)
- Rapport met resultaten vragenlijst
- 1 sessie waarin de resultaten besproken worden en tips gegeven worden rondom stresscoping en leefstijl
- CSR-vragenlijst herhaling na 3 maanden incl. rapport

Investing: € 495,- excl. BTW

Preventief traject

Je bent nog niet uitgevallen maar merkt duidelijke stresssignalen op. Voorkom uitval en ga aan de slag.

Inhoud:

- Telefonische kennismaking
- CSR-vragenlijst (0-meting) incl. rapport
- Uitgebreide intake
- 5 coachsessies (2-3 weken tussen sessies)
- CSR-vragenlijst herhaling na ongeveer 3 maanden incl. rapport

Investing: € 1475,- excl. BTW

Herstel traject

Je bent ziekgemeld. Je ervaart veel stress gerelateerde klachten. Gedurende 4 maanden gaan we aan de slag met duurzaam herstel.

Inhoud:

- Telefonische kennismaking
- CSR-vragenlijst (0-meting) incl. rapport
- Uitgebreide intake
- 8 coachsessies (2-3 weken tussen sessies)
- CSR-vragenlijst herhaling na ongeveer 4 maanden incl. rapport

Investing: € 1950,- excl. BTW

Pakketten zijn inclusief:

- Analyse vragenlijst en schriftelijke rapportage resultaten (aan coachee)
- Voor- en nawerk per coachsessie (verslaglegging, niet zijnde rapportage aan werkgever), administratieve verwerking
- Reistijd, reiskosten (binnen een straal van 15 km van Rosmalen)
- Aanvullende opdrachten en informatie per email
- Tussentijdse contactmomenten met coachee per email of telefoon

Preventief en herstel traject zijn naar behoefte uit te breiden met extra sessies (€ 160,- excl. BTW per sessie).

