PREVENTIEVE ONDERSTEUNING BIJ STRESS EN OVERBELASTING

Van vroegsignaleren naar duurzaam inzetbaar blijven



www.bodystressrelease-bsr.nl
www.integraleyemovementtechnique.nl



Van vroegsignaleren naar duurzaam inzetbaar blijven

Wanneer stress, spanning of verminderde belastbaarheid langere tijd aanhouden, kan dit invloed krijgen op energie, herstel, concentratie en functioneren. Juist voordat klachten leiden tot langdurige uitval, kan het waardevol zijn om vroegtijdig ondersteuning te bieden.
Dit individuele preventieve traject helpt medewerkers om beter inzicht te krijgen in hun eigen stresssignalen, herstel en grenzen en om actief te werken aan duurzame veerkracht en inzetbaarheid.

Wat houdt het traject in?

Een individueel traject van circa 5 tot 6 maanden, afgestemd op de situatie en behoeften van de medewerker.

Het traject bestaat uit:

- 10 individuele contactmomenten,
- **intake en nulreflectie** (op basis van het VitaliteitsKompas die de medewerker zelfstandig invult)**,**
- begeleiding gericht op fysieke en mentale aspecten van stress en herstel,
- tussentijdse evaluatie,
- **eindreflectie** (om de voortgang en brede gezondheid opnieuw in kaart te brengen),
- een persoonlijk veerkrachtplan,
- praktische materialen en oefeningen voor toepassing in het dagelijks leven.

Waar passend worden **Body Stress Release (BSR)** en **Integral Eye Movement Technique (IEMT)** gecombineerd.



Wat kan het de medewerker opleveren?

De medewerker krijgt meer inzicht in:

- eigen stress- en spanningssignalen,
- de verhouding tussen belasting en herstel,
- persoonlijke grenzen en mogelijkheden,
- terugkerende patronen die het functioneren kunnen beïnvloeden,
- manieren om eerder bij te sturen.

Het doel is het versterken van inzicht, herstel, zelfregie en duurzame veerkracht.

Wat betekent dit voor de werkgever?

De werkgever biedt hiermee een medewerker de mogelijkheid om vroegtijdig en preventief met belastbaarheid en herstel aan de slag te gaan.
Dat kan bijdragen aan:

- het tijdig herkennen van signalen van overbelasting,
- het behouden van functioneren en inzetbaarheid,
- meer bewustwording en zelfregie bij de medewerker,
- preventieve aandacht voor duurzame inzetbaarheid.

De begeleiding is strikt vertrouwelijk. De medewerker vult het VitaliteitsKompas volledig zelfstandig in en bepaalt altijd zelf welke onderwerpen worden besproken. De werkgever ontvangt geen individuele uitkomsten, gezondheidsgegevens of inhoudelijke persoonlijke informatie uit de individuele begeleiding.

Investering

€ 1.750,- per medewerker

De investering omvat het volledige traject, inclusief individuele begeleiding, voorbereiding, **nul- en eindreflectie** (*VitaliteitsKompas*), werkmaterialen en persoonlijk veerkrachtplan.

Professionele achtergrond

Mijn achtergrond in de reguliere gezondheidszorg, coaching en onderwijs combineer ik met gespecialiseerde methodieken als **Body Stress Release (BSR)** en **Integral Eye Movement Technique (IEMT).**

Vanuit een **whole-person benadering** kijk ik naar de samenhang tussen **fysieke, psychische en sociale factoren en naar de manier waarop deze het functioneren en herstel kunnen beïnvloeden.**

Mijn aanpak is **nuchter, praktisch en resultaatgericht,** met aandacht voor inzicht, herstel, zelfregie en het behouden of versterken van duurzame inzetbaarheid.

Imre Giesselbach

RBCZ-registertherapeut | BSR & IEMT practitioner

Meer informatie over **aanpak, professionele basis, privacy, rolverdeling, trajectopbouw en investering** vindt u in de aparte HRM-informatiebijlage.

Imre Giesselbach

Gezondheidscentrum Lage Leun – 's-Hertogenbosch

www.bodystressrelease-bsr.nl | www.integraleyemovementtechnique.nl

Body Stress Release
BSR Noord-Brabant

Integral Eyemovement Technique - IEMT