

Bent U overspannen? Overbelast? Overwerkt? Gestresst? Heeft u een burn-out?

4MindCare begeleidt u naar herstel en biedt een bijzondere manier om gezond met stress om te gaan. Uw klachten verminderen en u krijgt weer grip op uw eigen situatie.

Wat biedt 4MindCare?

'Van Overspannen naar Ont-moeten' is de titel van ons programma. Dit programma duurt 10 weken. Wekelijks begeleiden wij u, zodat u weer grip krijgt op uw eigen leven. Nadat uw situatie en problematiek in kaart is gebracht, focust u zich op uw doelen en hoe u die stap voor stap gaat bereiken. 'Stap voor stap' wordt daarbij letterlijk opgevat want de bijeenkomsten bestaan voor een gedeelte uit wandelingen in de natuur. U werkt individueel en in groepsverband met tal van werkvormen. Hierdoor ontvangt u informatie, doet u ontspanningsoefeningen, deelt u ervaringen en reflecteert u op uzelf. Ook buiten de bijeenkomsten werkt u aan opdrachten die uw herstel bevorderen. Met het programma 'Van Overspannen naar Ont-moeten' werkt u gericht en op positieve wijze aan het krijgen van meer grip op uw situatie. Daardoor zult u op korte termijn weer functioneren zowel, thuis als op uw werk.

4MindCare is betrouwbaar, professioneel en verfrissend helder.

Aanpak

Na de aanmelding volgt binnen vijf werkdagen een kennismakingsgesprek waarin we uw problematiek en doelen in kaart brengen. Als we gezamenlijk concluderen dat 4MindCare kan helpen, dan stellen we uw programma op. Dit programma kan bestaan uit zowel individuele gesprekken als groepsbijeenkomsten. Lichamelijke activiteit is een vast onderdeel van uw programma. De bijeenkomsten duren één tot vier uur per keer.

4MindCoaches van 4MindCare

Professionals zoals een bedrijfsarts, een arbeid- en organisatiedeskundige, een muziektherapeut en een bewegingsdeskundige, begeleiden uw programma.

Kosten

De kosten van het programma 'Van Overspannen naar Ont-Moeten' bedragen € 2500,00 excl. BTW.

Wat biedt 4MindCare aan werkgevers?

Voor werkgevers is de verwijsmogelijkheid naar het programma 'Van Overspannen naar Ont-moeten' interessant. De medewerker heeft immers een zo kort mogelijk verzuim (vaak korter dan zes weken) of verzuim wordt voorkomen. Indien gewenst, wordt er overlegd met de bedrijfsarts. We komen snel in actie en er zijn geen wachttijden. Wellicht neemt uw zorgverzekeraar een deel van de kosten voor zijn rekening.

Meer informatie en aanmelding

Via onze website www.4mindcare.nl vindt u meer informatie en kunt u zich aanmelden. Ook kunt u zich met bijgevoegde antwoordkaart aanmelden voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Op de website vindt u informatie over onze andere activiteiten.

