

prezens

# Hoe houd ik mij staande?!

Coaching voor zorgmedewerkers in Coronatijd

ggz  
ingeest  
samen  
op eigen  
wijze

# Hoe houd ik mij staande?



**Op dit moment in de zorg werken vraagt veel van hulpverleners. De zorgen en problemen waar u voor staat zijn nieuw en de werkdruk is hoog. Het kan pijnlijk en frustrerend zijn als het door de maatregelen van de overheid niet lukt, de gebruikelijke zorg te leveren. Ook zijn veel medewerkers ongerust over de lichamelijke en mentale gezondheid van de mensen voor wie ze zorgen. Mogelijk heeft u te maken met het overlijden van mensen waar u voor zorgt. Dit alles kan veel impact op u hebben.**

Hoe zorgt u voor voldoende veerkracht om dit langere tijd vol te houden? Hoe zorgt u dat u in deze situatie niet over uw grenzen gaat? Hoe combineert u uw werk met het thuisfront? En hoe gaat u om met angst, bijvoorbeeld om zelf ziek te worden of uw naasten te besmetten?

## **Coaching op afstand**

U kunt bij Prezens terecht voor maximaal 3 gesprekken waarin uw vragen, zorgen en emoties centraal staan. Wij stemmen af op uw wensen en behoeften. Of dat nu een luisterend oor is, praktische tips en adviezen of iemand die u een spiegel voorhoudt. De mentale ondersteuning wordt geboden door ervaren coaches.

## **Telefoon, beeldbellen en/of onlinemodules**

Voor de coachingsgesprekken maken we gebruik van telefoon en beeldbellen.

Eventueel aangevuld met een onlinemodule.

U heeft geen verwijzing nodig en er zijn geen kosten aan verbonden.

## **Mail of bel voor een afspraak naar Prezens**

**E** [preventie@prezens.nl](mailto:preventie@prezens.nl)

**T** 088 788 5015