

Wat is counselling ?

Counselling is een kortdurende vorm van individuele psychosociale begeleiding. De Registercounsellor ABvC® ondersteunt en begeleidt je bij ongewenste, pijnlijke, ongemakkelijke of moeilijke situaties in jouw leven. Deze situaties kunnen klachten geven als moeheid, weinig energie, lusteloosheid, hoofdpijn, spanningsklachten of een ontevreden gevoel.

Persoonlijke counselling kan je helpen om de balans in jezelf en je leven terug te vinden en jouw klachten te verminderen. Samen met de Registercounsellor ABvC® ga je op zoek naar een oplossing binnen de grenzen van jouw eigen mogelijkheden. Je wordt door de Registercounsellor ABvC® optimaal ondersteund om weer zo goed mogelijk te kunnen functioneren.

Wanneer counselling ?

Counselling is geschikt voor iedereen die stress ervaart, het gevoel heeft dat alles teveel is of tegen problemen aanloopt binnen het gezin, werk of de relatie. Herken jij jezelf in een van de volgende situaties? Dan kan counselling voor jou uitkomst bieden.

- Overspannenheid en burnout
- Emotionele problemen
- Chronische vermoeidheid
- Problemen op het werk
- Communicatieproblemen en conflicten
- Relatieproblemen
- Leermoeilijkheden
- Rouw en verlies
- Slaapproblemen en concentratieverlies
- Klachten van depressieve aard
- Vage lichamelijke klachten
- Levensvragen en zingeving

Wanneer counselling in organisaties?

Counselling is een effectieve methode om ziekteverzuim, motivatieproblemen of andere arbeidsgerelateerde problemen op te lossen. De bron hiervan kan in de werksfeer maar ook in de privé situatie liggen. Kortdurende, oplossingsgerichte begeleiding van de medewerker is dan essentieel bij het vinden van een oplossing en het terugdringen van het ziekteverzuim. Preventie is daarom een belangrijk

toepassingsgebied van counselling. De kosten van ziekteverzuim of vermindering van prestaties zijn immers veel hoger dan de kosten van een kortdurend preventief counsellingstraject.

Counselling kan o.m. worden ingezet bij de volgende arbeidsgerelateerde situaties:

- Stress, overspannenheid en burnout
- Verzuimpreventie en reïntegratie
- Motivatieproblemen
- Problemen voortkomend uit de aard van de werkzaamheden
- Aanpassingsproblemen bij verandering van functie of bij organisatieveranderingen
- Verbeteren van persoonlijke effectiviteit en communicatie in de werksituatie
- Problemen uit de privé-sfeer die van invloed zijn op het werk

Counselling is geschikt voor iedereen die stress ervaart, het gevoel heeft dat alles teveel is of tegen problemen aanloopt binnen het gezin, werk of de relatie. Herken jij jezelf in