

Sterk op het werk met Grip

Informatie voor de
werknemer

[grip][®]
P s y c h o l o g e n

Op volle kracht aan het werk met Grip

Bijna iedereen heeft weleens een periode dat het wat minder gaat. Je voelt dat je meer uit jezelf moet kunnen halen of misschien voel je je wel gestrest, vermoeid en ben je minder flexibel.

Dit kan verschillende redenen hebben. Bijvoorbeeld een verandering van functie, het ervaren van werkdruk, problemen met collega's of leidinggevende, maar ook problemen op persoonlijk vlak kunnen hierin een rol spelen.

Bij Grip Psychologen word je op professionele wijze begeleid om weer met energie en plezier aan het werk te kunnen of om optimaal op het werk te kunnen presenteren.



Snel en actief aanpakken

Bij de begeleiding putten wij uit onze jarenlange ervaring in het begeleiden van topsporters. Wij helpen jou graag hoe om te gaan met een voor jou uitdagende werksituatie.

Bij Grip kan je snel terecht waardoor direct een start kan worden gemaakt met het aanpakken van de gestelde doelen, hetgeen leidt tot een aanzienlijke verbetering van het prestatievermogen en de mentale gezondheid.

[Preventief en Prestatie] pakketten

Voel je sterk, Werk je sterk



Meld je je aan om je prestatievermogen te verbeteren of om klachten en uitval van het werk te voorkomen, kies dan uit één van onze **[Preventief en Prestatie]** pakketten:

- **SterkWerk** Gericht op het optimaal kunnen functioneren en vergroten van het prestatievermogen.
- **Stressless** Gericht op het weerbaarder worden tegen stress, door vroegtijdig stress te leren herkennen en hierop kunnen anticiperen.

In de **[Preventief en Prestatie]** pakketten zit standaard inbegrepen:

Intake, rapportage, testonderzoek, 7 gesprekken met een psycholoog, een follow-up gesprek, contact en informatie-uitwisseling met de bedrijfsarts en werkgever en een signaleringsplan.

Is er sprake van psychische klachten of uitval van het werk kies dan voor één van onze [Herstel] pakketten, gericht op het behandelen van psychische klachten met focus op werk(hervatting). Alle pakketten zijn gericht op een snel herstel vanuit je kracht, het actief aanpakken van de hulpvraag en terugvalpreventie. De trajecten Midden en Top richten zich eveneens specifiek op het verbeteren van het prestatievermogen. De pakketten bevatten:



- **Basis*** Intake, rapportage, testonderzoek, 10 gesprekken met een psycholoog, E-Health ondersteuning, Module InBalans, contact en informatie-uitwisseling met de bedrijfsarts en werkgever en een terugvalpreventieplan.
- **Midden**** Basis* + de Module Timemanagement, Sterkte-Zwakteanalyse en een follow-up gesprek.
- **Top****** Midden** + RunningTherapie of de cursus Zelfbeeld en een driegesprek met de medewerker, de leidinggevende en de psycholoog op locatie Grip.

Is reistijd of tijdgebrek een probleem?

Kies dan voor onze Blended E-health behandeling. Na een face-to-face gesprek met de psycholoog kan je in eigen tijd online en laagdrempelig aan de slag met je herstel.

Kosten

Grip heeft contracten afgesloten met alle zorgverzekeraars. Als er sprake is van verzekerde zorg, dan dekt jouw zorgverzekering het overgrote deel van de kosten. Hierdoor wordt wel jouw wettelijk verplichte eigen risico aangesproken. Wordt de zorg niet vergoed, dan brengen wij de kosten in rekening bij jouw werkgever.

Hoe meld ik mijzelf aan?

Je kunt je aanmelden door een email te sturen met je contactgegevens naar info@gripppsychologen.nl. Vergeet niet bij je aanmelding aan te geven voor welk pakket je jezelf wilt aanmelden, de gegevens van je werkgever en factuuradres. Het kan ook zijn dat de bedrijfsarts of werkgever jou aanmeldt. Je kunt ons uiteraard ook bellen voor het maken van een afspraak via 085-0471147.

Kernwoorden Grip op Werk

- Prestatiegericht, effectief en betrokken
- Actief aanpakken
- Snel terecht
- Werken vanuit evidence based technieken; cognitieve gedragstherapie en EMDR

Voordelen Grip op Werk

- Leidt tot verbetering van het prestatievermogen en de mentale gezondheid
- Vroegtijdig aan de slag voorkomt (langdurig) verzuim
- Ondersteuning in werkhervatting voorkomt stagnatie en leidt tot een sneller herstel

Onze locaties

Hoofdlocatie, Amsterdam Centrum
Falckstraat 15 III hg, 1017 VV Amsterdam.

Grip heeft ook vestigingen in Amsterdam Oost, Amsterdam West en Wormerveer.

[grip]
Psychologen

Falckstraat 15 III hg
1017 VV Amsterdam
T 085 - 047 11 47

www.gripppsychologen.nl
info@gripppsychologen.nl