

Zorg jij goed genoeg voor jezelf?

One conversation can change your mind

Een goed gesprek op het juiste moment kan jou veel opleveren.

Zit je ergens mee en wil je er met iemand over praten? Plan dan nu een online gesprek met een gespecialiseerde coach of psycholoog.

Yet is voor iedereen die wil sparren over iets wat nu speelt. Of dat nou een patroon is wat al lang speelt, een nieuwe situatie, een specifieke vraag over loopbaan of relatie of een onrustig gevoel.

Signalen om in de gaten te houden

Hoofd

- Mentale uitputting tijdens werk
- Concentratieproblemen tijdens werk
- Fouten maken door gebrek aan focus en aandacht
- Neiging om te piekeren
- Last van drukte en lawaai
- Denken dat het werk weinig betekent voor anderen.

Lijf

- Lichamelijk uitgeput voelen op werk
- Ook na het werk niet echt kunnen ontspannen.
- Moeite met in slaap vallen of doorslapen.
- Hartkloppingen of pijn op de borst
- Last van maag of darmen
- Vaak hoofdpijn
- Pijnlijke spieren, bijv. in nek, schouders of rug
- Snel ziek worden

Gevoel

- Minder interesse of enthousiasme voor het werk.
- Gevoel van afkeer van het werk
- Het gevoel hebben emoties niet onder controle te kunnen houden.
- Onbedoeld te emotioneel reageren op het werk.
- Gejaagd en gespannen gevoel.
- Zich angstig voelen.

Gebaseerd op de BAT: Manual & questionnaire | Burnout Assessment Tool

Vul deze code in bij het boeken:

Zo werkt het

Sessies zijn gratis voor medewerkers. Gebruik hiervoor de betaalkode van je organisatie.



1. Je boekt direct in onze agenda op yet.nl/plan (of scan de QR-code).
2. Twee korte vragen helpen je de beste professional voor jou te vinden.
3. Je kiest de professional, dag en tijdstip.
4. Je vult alleen je voornaam, e-mail en telefoonnummer in.
5. Bij het afrekenen vul je de betaalkode van jouw organisatie in.
6. Je krijgt per e-mail de bevestiging met een link naar de videocall.
7. Het gesprek is volledig vertrouwelijk en gericht op wat nu speelt.

Yet is gebaseerd op de wetenschappelijke, effectief bewezen Single Session Methode. Eén online één-op-één sessie van een uur is voor ruim 80% van de medewerkers genoeg om weer zelf verder te kunnen.

