**Intranetartikelen Yet**

C1 | Lancering | Bericht voor lancering en bekijk de explainervideo 2

**Hoera! Yet is hier!**

C2 | L+1 | Vragen en antwoorden vind je in de FAQ 3

**Je hebt een vraag over Yet...**

C3 | L+2 | Los intranetbericht 4

**De kracht van Yet: waarom het werkt**

C4 | L+3 | Los intranetbericht 5

**Een gesprek met Yet: wat kun je verwachten?**

C5 | L+4 | Los intranetbericht 7

**Een nieuw jaar: tijd voor Yet?**

C6 | L+5 | Los intranetbericht 8

**Boek een moment voor jezelf óf geef een Yet-tegoedbon weg**

C7 | L+6 | Los intranetbericht 9

**Stress is niet per definitie slecht. Hoe dan?**

C8 | L+7 | Week van het werkgeluk (sept 2024) 10

**Zet jezelf op één in de Week van het Werkgeluk**

**C1 | Lancering | Bericht voor lancering en bekijk de explainervideo**

**Hoera! Yet is hier!**

Met plezier delen we de komst van Yet. Yet is jouw reisgenoot, degene die je aanmoedigt óf een constructieve zet geeft als dat nodig is. De persoon die je begeleidt bij lastige beslissingen of bij wie je je hart kan luchten. Yet is een alles-in-één pakket - bijna te mooi om waar te zijn.

**Wie is Yet?**

Klinkt als de perfecte nieuwe teamgenoot, toch? Maar helaas, Yet is geen collega die je tegenkomt bij de koffieautomaat. Je moet er zelf iets voor doen. Yet is namelijk ons online platform met experts in mentaal welbevinden, persoonlijke ontwikkeling en situaties zowel op het werk als thuis. Yet herbergt verschillende soorten experts, zoals psychologen, loopbaancoaches, omgangsexperts, work-life coaches en life counselors. Allemaal op één plek. Jij boekt zelf een online sessie bij de expert van jouw keuze - anoniem en zonder wachttijden. Yet is toegankelijk, zodat je op tijd hulp kunt inschakelen en voorkomt dat een situatie je boven het hoofd groeit.

**Pak zelf de regie en versterk je eigen kracht**

Yet hanteert een unieke aanpak. De experts van Yet werken met de bewezen Single Session Therapy (SST)-methode. Dat klinkt ingewikkelder dan het is. Simpel gezegd betekent het dat Yet jou met één verhelderende, doelgerichte sessie inzicht geeft voor de volgende stap naar groei en ontwikkeling. Heb je vragen, twijfels of zorgen? Ga dan met Yet in gesprek en plan jouw online gesprek.

Eerst zien, dan geloven? Bekijk in [deze video](https://www.youtube.com/watch?v=R6wDNG-vjFs) hoe Yet precies werkt.

Een afspraak maken? Ga naar [www.yet.nl/plan-een-sessie](http://www.yet.nl/plan-een-sessie).

Meer weten? Bekijk de video over de achtergrond en methode van Yet, lees de website of FAQ of vraag het aan je leidinggevende. De komende weken kun je meer updates over Yet verwachten. Tot snel!

**C2 | L+1 | Vragen en antwoorden vind je in de FAQ**

**Je hebt een vraag over Yet...**

… en je vindt razendsnel het antwoord in de Yet FAQ.

**FAQ**

De meestgestelde vragen over Yet, inclusief antwoorden, vind je in deze FAQ. Je leest hier over privacy en verslaglegging, maar ook hoe je afspraken inplant en hoe je het meeste uit één gesprek met Yet kan halen. Heb jij een vraag die er nog niet tussen staat? Laat het ons weten via support@yet.nl.

**Yet wie?**Yet is een online zorgplatform met verschillende experts op het gebied van mentale gezondheid, persoonlijke en professionele ontwikkeling en omgang met situaties op het werk of thuis. Allemaal op één plek dus. Je boekt zelf een online sessie bij een expert naar keuze - anoniem en zonder wachttijden. Dat maakt Yet laagdrempelig, waardoor je op tijd hulp kunt inschakelen. Zo worden problemen niet (onnodig) groter en kun je stress ombuigen naar groei. Daardoor werk je beter en plezieriger en ga je met meer energie naar huis.

Meer weten? Bekijk [de video](https://www.youtube.com/watch?v=R6wDNG-vjFs) over de achtergrond en methode van Yet, lees de website of FAQ of vraag het aan je teamleider. Een afspraak maken? Ga naar [www.yet.nl/plan-een-sessie](http://www.yet.nl/plan-een-sessie).

De komende weken kun je meer updates over Yet verwachten. Tot snel!

**C3 | L+2 | Los intranetbericht**

**De kracht van Yet: waarom het werkt**

Er is altijd wel een reden om iets niet te bespreken. Het lijkt misschien onbenullig of beschamend. Je wil niet zeuren, iemand anders niet belasten. Je hebt het al zo druk. Het waait vast wel over. Helaas kan hierdoor een sneeuwbaleffect ontstaan waarbij alles steeds meer moeite kost. Yet verlaagt die drempel. Met één volledig vertrouwelijk gesprek met een onafhankelijke expert. Juist als het gaat om problemen die lastig te bespreken zijn met een partner, leidinggevende of collega, terwijl de druk wel oploopt.

Nog een reden nodig om in gesprek te gaan met Yet? Hier zijn er drie:

1. **Mind matters: Hoe groot of klein je probleem ook is**Hoe je de wereld ervaart en hoe je omgaat met uitdagingen bepaalt je mentaal welzijn. Iedereen worstelt wel eens met vervelende, beangstigende gedachtes. Een frisse blik en een luisterend oor helpen je, met een ander perspectief en nieuwe mogelijkheden.
2. **Eén gesprek kan écht genoeg zijn**Een gesprek met Yet kan nét dat zetje in de rug zijn dat je nodig hebt. Door te praten structureer je je problemen en ontstaat er ruimte voor oplossingen. 80% van de mensen zegt na één sessie dat ze genoeg hebben aan dat ene gesprek om zelf weer goed verder te kunnen. Het gesprek versterkt inzicht in de situatie, verheldert eigen oplossingen en vergroot het zelfvertrouwen.
3. **Je bent niet alleen**Als jij niet lekker in je vel zit dan heeft dat ook effect op je omgeving. Stemming en energie zijn aanstekelijk. En als jij minder lekker werkt of uitvalt moeten je collega’s dat opvangen. Een slecht humeur en ongezonde spanning maakt het thuis ook niet gezelliger. We reageren op elkaar en kunnen elkaar positief en negatief beïnvloeden. Investeren in je eigen mentale gezondheid is investeren in anderen; dus beter voor iedereen!

Het is dus de moeite waard om de drempel te overwinnen; praten helpt. Het lucht op, je kunt inzicht aan actie koppelen en situaties verbeteren. Dus, waar wacht je nog op? Bij Yet staan experts klaar om jou te ondersteunen. Jouw welbevinden is belangrijk voor ons allemaal. Afspraak maken? Ga naar [www.yet.nl/plan-een-sessie](http://www.yet.nl/plan-een-sessie).

**C4 | L+3 | Los intranetbericht**

**Een gesprek met Yet: wat kun je verwachten?**

Overweeg je een gesprek met een expert van Yet? Laten we eens kijken naar wat je kunt verwachten en hoe zo'n gesprek jou verder kan helpen. De Yet-experts leggen het graag uit!

**Grip en overzicht**De dagelijkse drukte op het werk en thuis kan soms overweldigend zijn. Of je zorgen hebt op het thuisfront of op professioneel vlak door een lastige tijd gaat, een goed gesprek kan helderheid brengen. Een Yet-expert begint door jouw vraag te verhelderen. Wat speelt er precies? Wat wil je ermee bereiken? We maken gebruik van de bewezen Single Session-aanpak om snel, vertrouwelijk, en efficiënt vooruitgang te boeken.

**Eén gesprek helpt al**

Twijfels over het inplannen van een gesprek? Onze ervaren Yet-experts zijn doorgewinterde experts die je helpen om je situatie en vraag te verhelderen. Annelies, specialist arbeid & organisatie, legt uit: "Wij zijn getraind in het stellen van de juiste vragen, zodat we snel tot de kern komen."

**Jouw uur**

Een gesprek met een Yet-expert duurt een uur en staat op zichzelf. Expert Maud, psycholoog, benadrukt: “We focussen echt op wat nu speelt en wat je daar concreet mee wil. We stemmen het gesprek af op jouw behoefte: een luisterend oor, advies, een stappenplan of een motiverend gesprek." Yet-expert Jacobien, loopbaancoach: “Alles wat besproken wordt, is vertrouwelijk. Er wordt niets in een dossier vastgelegd en er gaat niets naar je werkgever. Het gesprek is echt alleen voor jou.”

**Structuur aanbrengen**Als je met een probleem blijft lopen kan het steeds onoplosbaarder lijken. Je verliest het overzicht en je creativiteit verdwijnt. Expert Maud vervolgt: "Het aanbieden van structuur is vaak al een opluchting. Vervolgens verbinden we er concrete actie aan. We verkennen manieren om met vergelijkbare vraagstukken om te gaan, identificeren obstakels en onderzoeken opties voor actie.”

**Verschillende experts**

Met zes verschillende soorten experts is er altijd iemand die jou juist met déze vraag kan helpen. Te veel stress of te weinig werkgeluk? Een specifieke keuze waar je maar niet uitkomt? Of juist een onbehagelijk gevoel wat je niet kan duiden? Concreet of vaag, groot of klein, als jij de eerste stap zet helpt Yet je met de volgende.

**Jij bent veerkrachtig**

Alleen jij kunt het doen, maar je hoeft het niet alleen te doen. Iedereen heeft weleens een steuntje nodig. Soms is een duwtje in de goede richting genoeg om je eigen oplossingen te vinden en te versterken. Expert Maud: "Dat vind ik dus geweldig aan dit concept. Het mooie is om mensen weer te laten geloven in hun eigen competentie."

Klaar om met Yet te groeien? Boek nu jouw sessie via [www.yet.nl/plan-een-sessie](http://www.yet.nl/plan-een-sessie) en ontdek wat de Yet-experts voor jou kunnen betekenen.

**C5 | L+4 | Los intranetbericht**

**Een nieuw jaar: tijd voor Yet?**

Het nieuwe jaar is net begonnen en dat betekent vooruitkijken naar wat komen gaat. Een veelgehoord goed voornemen is "me minder zorgen maken". Logisch, een hoofd vol met positieve gedachten is fijner dan zorgen en rampscenario's. Waar wacht je nog op? Verandering kan op elk moment beginnen! Daarom delen we vanuit Yet vijf tips. Tips om minder zorgen te maken en jouw goede voornemens om te zetten in concreet gedrag.

1. **Geloof in jezelf**Wees je eigen grootste supporter. Het geloof in je eigen kunnen, is een krachtig middel om jouw doelen te bereiken. Het lijkt misschien klein, maar het maakt een groot verschil in het waarmaken van jouw voornemens.
2. **Streef alleen jouw eigen goede voornemens na**Wat zou jij anders willen doen? Of het nu gaat om het ‘nee’ leren zeggen of solliciteren op die leuke baan. Zorg dat jouw doelen passen bij jouw motivatie. Dat werkt veel beter dan doelen die door anderen zijn opgelegd.
3. **Verander je routine**Zorg dat oude gewoontes geen kans krijgen. Heb je bijvoorbeeld de gewoonte om je sigaretten altijd naast je op het bureau te leggen? Verplaats ze dan. Door bewust je omgeving aan te passen, doorbreek je automatische gedragingen. Je bouwt een extra momentje in waarop je kunt kiezen voor een nieuwe, gezondere gewoonte.
4. **Lukt het niet? Verander je plan**Stel geen grote doelen die op voorhand al vrijwel onhaalbaar zijn. Wees realistisch en kom jezelf een beetje tegemoet. Formuleer kleine stapjes: iedere dag 1% is binnen een jaar een volledige ommekeer! Stel je ambitie bij of bedenk een andere manier om je doel te bereiken. Het is belangrijk om flexibel te zijn en je plan aan te passen als dat nodig is.
5. **Schakel Yet in**Als je vastloopt of een aanmoediging nodig hebt, staat Yet voor je klaar. Altijd. Plan een sessie in via [www.yet.nl/plan-een-sessie](http://www.yet.nl/plan-een-sessie) en krijg de ondersteuning die je nodig hebt.

Laten we samen werken aan een jaar vol positiviteit, gezond gedrag en het waarmaken van onze doelen. 2024 wordt ook jouw jaar!

**C6 | L+5 | Los intranetbericht**

**Boek een moment voor jezelf óf geef
een Yet-tegoedbon weg**

We kennen allemaal wel die momenten waarop het leven ons voor uitdagingen stelt - momenten vol zorgen, twijfels, of stress. Maar gelukkig: er wacht een cadeau op je. Dat cadeau is jouw Yet-moment!
 **Wat is een Yet-moment?**Een Yet-moment is jouw speciale tijd om aan te pakken wat er in je hoofd speelt. Het is als een cadeautje voor jezelf, waar je de ondersteuning krijgt die je nodig hebt. Of het nu gaat om het creëren van overzicht, een duwtje in de goede richting of hulp bij het doorhakken van een lastige knoop.

**Bewezen effectief**

Eén gesprek met een Yet-expert kan een wereld van verschil maken. De bewezen effectieve Single Session-aanpak is wetenschappelijk onderbouwd en gericht op het versterken van jouw eigen kracht. Geen vervolggesprekken, maar praktische tips en acties om direct vooruit te gaan. Boek zelf een online sessie bij een expert naar keuze - anoniem en zonder wachttijden.

**Tegoedbon**Om jouw Yet-moment te omarmen, hebben we voor iedereen een speciale tegoedbon. Het is niet alleen voor jou; je kunt het ook delen met die collega die wel een steuntje in de rug kan gebruiken. Samen streven we naar meer plezier, gezondheid en welzijn!

**Verzilver jouw YET-moment!**Hoe kun je jouw cadeaubon verzilveren?

[OPTIE 1: Hierbij tref je de betaalcode aan (voorkeur). [keuze door organisatie]

OPTIE 2: Het is eenvoudig! Stuur een mail naar[...insert contactinformatie die past bij de organisatie en Yet-implementatie...]. [keuze door organisatie]

De Yet-experts staan klaar om je te ondersteunen op het moment dat het voor jou het meest zinvol is.

Boek nu jouw sessie via [www.yet.nl/plan-een-sessie](http://www.yet.nl/plan-een-sessie) en ontdek wat de Yet-experts voor jou kunnen betekenen.

**C7 | L+6 | Los intranetbericht**

**Stress is niet per definitie slecht. Hoe dan?**

We lezen het veel: berichten over toenemend ziekteverzuim. Voornamelijk veroorzaakt door stress, spanning, burn-out, en andere psychische klachten. De cijfers liegen er niet om. Het is begrijpelijk dat als je stress ervaart, je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Maar wat doet stress nog meer?

 **Stress als functionele reactie**Het is goed om te benadrukken: stress is niet per definitie 'slecht'. Het is een oeroude natuurlijke reactie van het lichaam op uitdagende of bedreigende situaties. Een fysiek mechanisme dat je helpt om te gaan met noodsituaties, om snel te reageren op gevaren. Een bepaalde mate van stress kan nuttig zijn omdat het je in staat stelt om te focussen, alert te zijn en snel te handelen wanneer dat nodig is.

**Teveel stress is niet oké**

Hoewel stress je beter en sneller laat reageren en extra energie geeft, is teveel stress niet goed voor je. Merk je dat je langdurig stress ervaart, zie dit dan als een waarschuwingssignaal. Vraag jezelf af: wat kan ik veranderen of hoe kan ik beter met deze situatie omgaan? Wat kan ik hiervan leren?
 **Schakel een expert in**

Weet je niet waar te beginnen om de aanhoudende stress aan te pakken, schakel dan een expert van Yet in. In één actiegericht gesprek kun je inzicht krijgen in jouw handelen en ontdekken op welk vlak je verlichting kunt creëren.

Meer weten? Bekijk [de video](https://www.youtube.com/watch?v=R6wDNG-vjFs) over de achtergrond en methode van Yet, lees de website of FAQ of vraag het aan je teamleider. Een afspraak maken? Ga naar [www.yet.nl/plan-een-sessie](http://www.yet.nl/plan-een-sessie).

**C8 | L+7 | Week van het werkgeluk (sept 2024)**

**Zet jezelf op één in de Week van het Werkgeluk**

Het is de Week van het Werkgeluk. Tijd om eens stil te staan bij jouw geluk op de werkvloer. Ervaar je wel eens stress? Of weet je soms even niet wat je moet met de twijfels en gedachten die door je hoofd razen? Dan heb je misschien iets aan deze tips.
 **Nu even niet**Een gezonde werk-privébalans is essentieel voor werkgeluk. Creëer een duidelijke planning, stel grenzen en durf eens 'nee' te zeggen. Zo behoud je je energie en minimaliseer je stress.
 **Praat en durf om hulp te vragen**Een goede relatie met collega’s of je leidinggevende zorgt voor meer werkgeluk. Stel je open, wees een goede luisteraar en deel wat er in je hoofd omgaat. Als je je gedachten met elkaar deelt, voel je je lichter en komen oplossingen soms vanzelf naar boven drijven.
 **Adem en beweeg!**Je adem is het krachtigste middel om te ontspannen. Met eenvoudige ademhalingsoefeningen kun je stress in het moment te verminderen. Probeer bijvoorbeeld eens de 4-7-8-oefening: adem 4 tellen in, houd je adem 7 tellen vast en adem 8 tellen uit. Liever in beweging? Maak regelmatig een wandelingetje, kom op de fiets naar kantoor of haal een extra rondje thee voor je collega's.
 **Versterk je eigen kracht met Yet!**Met het online zorgplatform Yet kun je heel eenvoudig en in één sessie aan de slag met experts in mentale gezondheid, eigen ontwikkeling en situaties op het werk of thuis. Boekt een online sessie bij een expert naar keuze - anoniem en zonder wachttijden.
 **Power to you!** Wil je meer weten over Yet of meteen een sessie boeken? Ga naar [www.yet.nl/plan-een-sessie](http://www.yet.nl/plan-een-sessie).