

COUNTER STRESS & WIN ENERGIE



Nieuwe
coachingstool
Verzorgen
zonder zorgen



We
Care
for
You

Verzorgen Zonder Zorgen (VZZ) is een online coachingstool die jou als medewerker in de zorg weerbaar maakt tegen stress, overspanning en burn-out. Je gebruikt VZZ gemakkelijk en snel via je pc, tablet of smartphone waar en wanneer het jou uitkomt.



Wil jij deze
nieuwe tool
uittesten?

Schrijf je snel in!

Meerdere sessies



Campus Aalst

grote raadzaal (gebouw Rimbaut +2)

06106 >> 12.30* - 14.30* - 16.30*

Campus Geraardsbergen

grote zaal (gebouw Verhaeghe +4)

06106 >> 9.30*

*sessie duurt 1,5 uur

Inschrijven via wecareforyou@asz.be

De tool is gebaseerd op de specifieke werkcontext van zorgkundig personeel én geeft een antwoord op jouw unieke stressoren. Afhankelijk van waarin jij sterker wilt worden, leert VZZ je piekergedachten om te zetten in helpende gedachten, je slaaphygiëne te verbeteren, op een constructieve manier om te gaan met conflicten, gemakkelijker te ontspannen, beter grenzen te stellen, enz... De modules in de tool worden geselecteerd op basis van jouw antwoorden op een korte vragenlijst. Ze bevatten info, filmpjes, geluidsfragmenten, tips & tricks en concrete oefeningen om mee aan de slag te gaan in de praktijk.

Verzorgen Zonder Zorgen is ontwikkeld op basis van wetenschappelijk onderzoek bij verpleegkundigen en heeft haar effectiviteit intussen bewezen. Zij die de tool gebruiken, voelen zich minder emotioneel uitgeput en cynisch. Ze hebben terug meer energie en zelfvertrouwen en staan steviger in hun schoenen. Bovendien ontvang je na het afronden van alle oefeningen een vormingsattest.

Benieuwd naar wat deze tool jou te bieden heeft? Kom dan naar de coachingssessie!

Het We Care for You-team biedt deze tool gratis aan gedurende 1 jaar in het ASZ. Benieuwd naar wat deze tool jou te bieden heeft? Vraag dan snel jouw login aan door een mailtje te sturen naar **wecareforyou@asz.be** met vermelding van je naam, voornaam, e-mailadres en de afdeling waarop je werkzaam bent.

Je ontvangt dan een mailtje terug met je log-in en paswoord om aan de slag te gaan met deze tool. Je gegevens worden met de grootste zorg verwerkt met oog voor privacy.

Wens je graag meer info over de VZZ tool? Dat kan!

E wecareforyou@asz.be of **T** 053 76 68 75

Volg Verzorgen Zonder Zorgen en blijf up to date over de laatste ontwikkelingen op vlak van stress & burn-out.



www.verzorgenzonderzorgen.be