



## Maak werk van mentale gezondheid!

### Preventief en Positief

- vitaliteitscheck
- 1-op-1 (online) coaching
- (online) cursussen
- webinars
- community

Geef je medewerkers de kans om laagdrempelig aan de slag te gaan met mentale gezondheid. Bij Hoofdpersoon hebben je medewerkers en hun gezinsleden 24/7 toegang tot een eigen portaal om aan de slag te gaan met vitaliteit, veerkracht, burn-out preventie en persoonlijke ontwikkeling.

## Ons programma werkt!

- Bewezen effectieve methoden
- Vertrouwelijk en laagdrempelig
- Ervaren en hoogopgeleide psychologen en coaches
- Ook voor gezinsleden
- Geen wachtlijsten

### (ONLINE) CURSUSSEN

Laagdrempelig,  
toegankelijk,  
wetenschappelijk bewezen



### WEBINARS / Q&A'S

Terugkerende  
webinars over actuele  
onderwerpen gericht  
op mentaal welzijn



### COMMUNITY

Hier kan je  
gelijkgestemden  
ontmoeten, vragen  
stellen en  
antwoorden vinden

### 1-OP-1 (ONLINE) COACHING

Werk aan persoonlijke  
ontwikkeling met hoog opgeleide  
psychologen / coaches



### VITALITEITSCHECK

Doe een jaarlijkse APK voor je  
mentale welzijn en ontvang eerste  
adviezen

## Vitaliteitscheck

Neem mentale gezondheid serieus en kom met je team in een flow.

Het resultaat voor je organisatie?

Tevreden medewerkers, duurzame inzetbaarheid en betere prestaties.

1

Samen met een deskundig psycholoog worden aandachtspunten, risicofactoren en krachtige pijlers in kaart gebracht



2

Uw medewerker krijgt direct tips en handvatten om mee aan de slag te gaan

3

Na drie maanden houden we een follow-up gesprek



## 1-op-1 Coaching

Onze coaching helpt bij het verkrijgen van helderheid en rust in de geest. Soms verlies je die waardoor je het niet helemaal meer kunt overzien. Wij zien het als een uitdaging om medewerkers weer in hun kracht te krijgen.

Medewerkers kunnen bij ons terecht voor vragen op gebied van werk en privé



Veel voorkomende onderwerpen voor coaching:  
Persoonlijke ontwikkeling, werk -en privé-balans, effectiviteit, burn-outpreventie, communicatie en samenwerking

De gesprekken zijn vertrouwelijk, anoniem en ook toegankelijk voor gezinsleden



## (online)cursussen

We hebben veel mensen begeleid in hun proces van ontwikkeling. Deze professionele, klinische ervaring in de psychologie hebben we gebundeld in toegankelijke cursussen, online en in-company

Sluit aan bij een van de meest belangrijke drijfveren binnen organisaties:

### **Persoonlijke ontwikkeling**



Medewerkers kunnen aan de slag met thema's als zelfvertrouwen, positieve psychologie, leven met stress, burn-out preventie en versterken van de relatie

Alle cursussen zijn **24/7** beschikbaar en in eigen tempo te volgen. Onze psychologen kunnen ondersteuning bieden wanneer gewenst



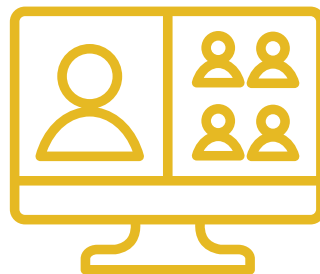
## Community

Het willen verbinden zit ingebakken in ons brein en raakt onze meest basale behoeftes. Dit is een plek voor medewerkers om gelijkgestemden te ontmoeten, vragen te stellen en antwoorden te krijgen.



## Webinars

Zelfontwikkeling én energie besparen?  
Medewerkers kunnen in een rustig uurtje lekker onderuit zakken en hun kennis vergroten door 1 van onze webinars te volgen



## Klaar om werk te maken van mentale gezondheid in jullie bedrijf?



## Wij helpen graag!

Bel of stuur een whats-app voor een oriënterend gesprek met Onno of Jorieke (Founders en GZ-Psychologen)

