



Job-Balance

Psychologische Unterstützung

Haben Sie Ängste, Sorgen oder das Gefühl, Ihre Arbeit nicht mehr bewältigen zu können? Fühlen Sie sich traurig, energielos oder bedrückt? Belastet Sie ein berufliches oder privates Thema und Sie wünschen sich eine Vertrauensperson, die zuhört und mit Ihnen Lösungen erarbeitet?

Job-Balance bietet Ihnen rasch und kostenlos psychologische Unterstützung.

Das Coaching findet via Telefon- bzw. Videocall oder durch begleitete Online-Selbsthilfe-Trainings statt. Unsere Termine sind ortsunabhängig, sodass Sie von überall teilnehmen können.

Das ist Job-Balance

Gemeinsame Standortbestimmung mit einer psychologischen Fachperson

Erarbeiten von individuellen Lösungen

Coaching in Konfliktsituationen – alleine oder mit betroffenen Parteien

Unterstützung bei der Bewältigung von herausfordernden Situationen

Erlernen von Strategien im Umgang mit Veränderungsprozessen

Vermitteln von weiterführenden Angeboten

Job-Balance unterstützt Sie zum Beispiel bei:

- **Problemen bei der Arbeit** wie Stress, Spannungen mit Vorgesetzten/Teammitgliedern, reduzierter Leistungsfähigkeit oder einer unklaren beruflichen Perspektive.
- **gesundheitlichen Problemen** wie Erkrankungen, krankheitsbedingten Einschränkungen oder chronischen Beschwerden.
- **privaten Problemen** wie Konflikten in Beziehungen, einer Trennung oder Erkrankungen von Familienmitgliedern.

Wie funktioniert Job-Balance?

In einem freiwilligen und vertraulichen Erstgespräch mit einer psychologischen Fachperson von santé24 schildern Sie Ihre Situation. Durch diese Standortbestimmung erarbeiten wir gemeinsame Ziele und klären das weitere Vorgehen.

Für die weitere Unterstützung gibt es drei Möglichkeiten:

Psychologisches Coaching

In bis zu fünf Beratungsgesprächen via Telefon oder Videocall verfolgen wir Ihre Ziele gemeinsam. Die Termine werden individuell vereinbart.



Konfliktklärung

Wir bieten Ihnen professionelle Unterstützung bei der Klärung von Konflikten an. In bis zu fünf Beratungsgesprächen helfen wir Ihnen, eine nachhaltige Lösung zu finden und Spannungen am Arbeitsplatz zu reduzieren.



Online-Selbsthilfe-Training

Sie absolvieren ein begleitetes Online-Selbsthilfe-Training. Es gibt Trainings für einen besseren Umgang mit Stress, Angst, Schmerzen, Schlafproblemen und Alkohol. Auch ein Training gegen Burnout-Symptome ist im Angebot.



Welche der drei Optionen in Ihrer Situation zielführend ist, entscheiden wir gemeinsam mit Ihnen. Wichtig ist, dass Sie passende Strategien finden, um die Herausforderungen in Ihrem (Arbeits-) Alltag zu meistern.

Weitere Informationen zu Job-Balance finden Sie unter:

swica.ch/jobbalance