



Job-Balance

Supporto psicologico

Avete paure, preoccupazioni o la sensazione di non riuscire più a gestire il vostro lavoro? Vi sentite tristi, privi di energia o depressi? Siete sotto stress a causa di un problema lavorativo o personale e vorreste che qualcuno di cui vi fidate vi ascoltasse e cercasse con voi possibili soluzioni?

Job-Balance vi offre supporto psicologico in tempi rapidi e gratuitamente.

Il coaching si svolge per telefono, in videochiamata o attraverso training online guidati di auto-aiuto. Grazie all'assenza di vincoli di luogo, potete partecipare ai colloqui ovunque voi siate.

Cos'è Job-Balance

Valutazione della situazione insieme a una o uno specialista in psicologia

Elaborazione di soluzioni individuali

Coaching in situazioni di conflitto – seduta individuale o con le parti interessate

Supporto per affrontare situazioni difficili

Apprendimento di strategie per gestire i processi di cambiamento

Informazioni su ulteriori offerte

Job-Balance vi sostiene, ad esempio, in caso di:

- **Problemi sul lavoro**
come stress, tensioni con superiori/membri del team, scarso rendimento o prospettive di carriera poco chiare.
- **Problemi di salute**
come malattie, limitazioni legate a una malattia o disturbi cronici.
- **Problemi personali**
come conflitti relazionali, una separazione o malattie di membri della famiglia.

Come funziona Job-Balance?

Nel corso di un primo colloquio volontario e confidenziale con una o uno specialista in psicologia di santé24, illustrate la vostra situazione. Sulla base di questa valutazione, definiamo obiettivi comuni e chiariamo i passi successivi.

Esistono tre opzioni per un ulteriore supporto:

Coaching psicologico

Perseguiamo insieme i vostri obiettivi nel quadro di un massimo di cinque colloqui di consulenza per telefono o videochiamata. Gli appuntamenti vengono fissati individualmente.



Risoluzione dei conflitti

Vi offriamo un supporto professionale per la risoluzione dei conflitti. Con un massimo di cinque colloqui di consulenza vi aiutiamo a trovare una soluzione sostenibile e a ridurre le tensioni sul posto di lavoro.



Training online di auto-aiuto

Completate un training guidato di auto-aiuto online. Ci sono training che aiutano a gestire meglio lo stress, l'ansia, il dolore, i problemi del sonno e di alcol. È disponibile anche un training contro i sintomi del burnout.



Decideremo insieme a voi quale delle tre opzioni è la più efficace nella vostra situazione. L'importante è che troviate strategie adeguate per affrontare le sfide della vostra vita quotidiana (inclusa quella lavorativa).

Per ulteriori informazioni su Job-Balance, consultare il sito:

swica.ch/jobbalance