



# Zingeving maakt gezonder



**Medewerkers die weten wat écht belangrijk voor hen is**, ervaren meer voldoening, zijn weerbaarder en hebben meer energie. En medewerkers die troost vinden in tijden van rouw, hebben meer kracht om op de been te blijven. Vandaar dat zingeving onmisbaar is in de bedrijfsgezondheidszorg.

## Weer regie door perspectief

**Zingeving gaat over levensvragen**, zoals: wie ben je, wat is voor jou belangrijk, en waar verlang je naar? Vaak komen deze vragen naar boven als het leven niet vanzelfsprekend zinvol is. Bijvoorbeeld door **verlies** of **ziekte**, door de **ratrace** waarin je gevangen lijkt, of doordat je **niet goed in je vel** zit.

Op die momenten zijn wij er. We focussen niet op de klachten, of op een snelle oplossing, maar kijken samen de moeilijkheid in de ogen. We helpen je om overzicht aan te brengen, om weer samenhang te zien, om je plek te vinden en om richting te bepalen. In het volste vertrouwen dat gezonde medewerkers die perspectief hebben, ook zelf weer regie kunnen nemen.

# Wanneer het leven je ziel raakt



## Zijn wij er voor medewerkers

**Wij bieden life counseling.** Deze bestaat meestal uit vier sessies van een uur, in een periode van twee tot drie maanden. Bij ons kun je terecht op moeilijke momenten. Of je nou te maken hebt ziekte of verlies, een leegte ervaart, of het gevoel hebt dat je vastloopt. We hebben ons gespecialiseerd in de volgende thema's:

### Leven en werken na kanker

Terugkeren in het 'gewone leven' is niet eenvoudig nadat je kanker hebt gehad. Vaak mis je juist in deze fase steun en begrip. Die bieden wij wel. We verkennen met jou welke betekenis leven en werken nu voor jou hebben. Zodat je met nieuwe focus en motivatie verder kunt.

### Omgaan met rouw en verlies

Verlies hoort bij het leven. Verlies van een dierbare, van gezondheid, van idealen of dromen. Bij verlies hoort ook rouw. Als je niet rouwt, krijg je vroeg of laat klachten. Wij helpen je om rouw toe te laten, om je hart te luchten en om weer betekenis te gaan ervaren. Zodat je weer levensenergie krijgt.

### Minder stressen, meer genieten

Soms heb je het gevoel dat je op de automatische piloot leeft. Dat je achter je agenda aanholt, in plaats van te doen wat voor jou belangrijk is. Wij helpen je om te achterhalen wat werkelijk van waarde is voor je, om te ontspannen en om aandachtiger en met meer energie te leven.

### Zin in werk en leven

Je leven zit vol overgangen: van student naar gezin, van vol naar leeg nest, en van carrière naar pensioen. Al die overgangen brengen vragen met zich mee, en kunnen je een 'is dit alles'-gevoel geven. Wij helpen je om te reflecteren op jouw leven, nieuwe perspectieven te zien en weer in beweging te komen.

### Morele stress

Werken in een organisatie betekent soms dat je niet kunt handelen zoals jij goed of nodig vindt. Procedures, tijdsdruk en regels kunnen in de weg staan, wat leidt tot frustratie of morele stress. Dit programma helpt je de oorzaken en oplossingen te verkennen, zodat je samen met je omgeving werkt aan meer morele veerkracht.

**We zijn ervaren life counselors:** gespecialiseerde gesprekspartners – academisch geschoold, en thuis in professionele nabijheid. We hebben de rust, aandacht en flexibiliteit om mensen weer op verhaal te laten komen. Medewerkers kunnen direct bij ons terecht, zonder wachttijd of dossiervorming. We gebruiken onze expertise ook om teams weer op adem te laten komen, om medewerkers met elkaar te laten delen waar het echt om gaat, en om te helpen bouwen aan waardegedreven organisaties.



## En voor teams

### Cirkel van betekenis

Een groep mensen is niet vanzelfsprekend een team. Daar is meer voor nodig. Veiligheid, vertrouwen en gezamenlijk doorleefde kernwaarden, om maar eens wat te noemen. Met Cirkel van betekenis helpen we teams dit te ontwikkelen, door samen het goede gesprek te voeren. Onze specialisten begeleiden het gesprek, zodat er echt een dialoog ontstaat. Niet om te discussiëren of gelijk te krijgen, maar om oprechte ervaringen uit te wisselen. En zo dichterbij elkaar te komen.

### Verhalen verbinden

Vroeg of laat krijgen medewerkers te maken met een levensloophema, zoals ouderschap, mantelzorg, midlife, de overgang of zelfzorg. Verhalen verbinden is een online maatwerkprogramma van vijf weken, waarin medewerkers in kleine groepen bij elkaar komen rond zo'n thema. Of rond een werkgerelateerd thema, zoals onboarding, interne mobiliteit of uitstroom. Medewerkers delen persoonlijke verhalen over hun zorgen en wensen, en zetten deze samen in perspectief, onder leiding van een gespecialiseerde life counselor. Dit vergroot de veerkracht van en de onderlinge verbondenheid tussen medewerkers. Of – om het in HR-termen te zeggen – het engagement en de relatedness.

*Teams weer op  
verhaal laten komen*



# Waarom verwijzen naar iMindlife?

Draagt bij aan **gezondere medewerkers** en **lager verzuim**.

Maakt voor werkgevers **professionele aandacht** zonder nolvervuiling mogelijk.

Is **zonder wachttijd** en **dossiervorming** inzetbaar.

Geeft invulling aan **aantrekkelijk** werkgeverschap en Corporate Social Responsibility.

## Zo werken we



### Kennismaken

We maken telefonisch kennis en matchen met een life counselor.



### Gesprekken

We hebben gesprekken op de tijd en plaats die bij jou passen.



### Thema's

We spreken over levensthema's en helpen perspectief vinden.



### Houvast vinden

Als zo'n gesprek nog niet aan de orde is, helpen we houvast vinden.



### Verbinden

We kunnen verbinden via verhalen, rituelen en beelden.

## iMindlife

### Ervaren life counselors die gaan voor hoge kwaliteit

We zijn expert in de grote thema's van het leven, en alle gevoelens die daarbij horen. Wij maken ruimte om je verdriet, verlangen, hoop, wanhoop, boosheid en vreugde te ervaren, en je hiertoe te verhouden.

We hanteren hoge kwaliteitsstandaarden, en we bieden altijd de aandacht en rust die nodig is.

We werken vertrouwelijk en onafhankelijk.

[iMindlife.nl](https://www.imindlife.nl)



Neem gerust *contact met ons op:*

**030 - 303 64 03**

**[info@imindlife.nl](mailto:info@imindlife.nl)**