**Ondersteuning voor medewerkers – Eigen welzijn in tijden van Corona**

‘Hoe is’t met mij ?’

2020 is voor iedereen helemaal anders geweest dan normaal. Voor sommigen ging de tijd heel erg traag, voor anderen is de tijd in een rush voorbij gevlogen.

We passen ons gedrag voortdurend aan op basis van de adviezen van de overheid, de gezondheidsraad, de veiligheidsraad, interne afspraken, … en we maken ons zorgen over de gezondheid van onze naasten en onze eigen gezondheid.

Dit maakt dat we ons soms verward kunnen voelen, het gevoel hebben gevangen te zijn of in een waas te leven. Sommigen hebben het gevoel controle over de realiteit verliezen.

Dat is extra belastend bij het uitoefenen van onze job.

Hoe ga ik om met deze situatie ? Hoe is het nu eigenlijk met mij ?

Vanuit de preventiedienst wordt de mogelijkheid geboden hierbij met enkele collega’s stil te staan en aandacht te geven aan deze uitdagingen. Dit onder de begeleiding van een preventieadviseur psychosociale aspecten van Idewe.

Tijdens een sessie van max. 1,5 uur staan we samen stil bij het eigen welzijn en bespreken we ieders signalen van overbelasting. We onderzoeken hoe we met deze signalen omgaan en welke ‘hulpbronnen’ ieder hiervoor inzet om de eigen veerkracht te behouden en goed voor zichzelf te zorgen.

Er wordt samen stilgestaan bij:

* Mijn welzijn: Hoe gaat het met mij ?
* Mijn signalen: Waar botst ik tegen mijn grenzen ?
* Mijn hulpbronnen: Wat heb ik nodig ? Wat helpt mij ? Hoe kan ik goed voor mezelf zorgen ?
* Tips en reflectieoefeningen om gezonde veerkracht te behouden en zelfzorg te versterken.

Het doel is om medewerkers uit te nodigen om even stil te staan bij het eigen welzijn, stresssignalen bij zichzelf en collega’s te herkennen en er mee aan de slag te gaan.

Aantal deelnemers: Maximum met 7 deelnemers (van dezelfde school)

Duur: Max. 1,5u

Locatie: Op school of GIDRAS leslokalen (Merksem)

Moment uit te kiezen op niveau van de school - voorstel na de lesuren

Inschrijving: Individueel of in groep of … wederkerende mail (inschrijving via GIDRAS)

**FLOW**