

U bent tijdelijk niet in staat om te werken of u dreigt uit te vallen. Hoe moet het verder in uw werk?

Basalt biedt expertise op het gebied van arbeidsrevalidatie. We geven duidelijkheid in de mogelijkheden die er zijn en helpen u om met veerkracht en vertrouwen terug te keren in (passend) werk. Dit doen we met advies, diagnostiek, begeleiding, coaching, behandeling en training.

Arbeidstraining

Samen met een bewegingsdeskundige werkt u aan uw spierkracht, conditie, balans en motoriek. De trainingen worden afgestemd op uw niveau. Daarnaast gaat u met een therapeut aan de slag met thema's als ontspanning, grenzen herkennen en aangeven, inzicht in gedrag, sociale interactie, en vertrouwen. Gaandeweg leert u zelf de regie te nemen, met moeilijke situaties om te gaan en energie te doseren. Zo kunt u weer met plezier aan het werk.

Wat kun u verwachten?

We werken met 'ervarings-, en lichaamsgericht handelen'. Dit betekent dat we u tijdens de lessen zoveel mogelijk zelf laten ervaren. Ervarings- en lichaamsgericht handelen geeft zelfinzicht en biedt handvatten om ingesleten patronen te veranderen. De training bestaat uit fysieke trainingen en themabijeenkomsten (vijf thema's). De maximale groepsgrootte is zes personen. Het is een open groep, dat wil zeggen dat u kunt instromen op het moment dat er een nieuw thema wordt gestart. De module duurt 15 weken met twee lesuren per week. Na ongeveer 4 weken is er een tussenevaluatie en de arbeidstraining zal worden afgesloten met een eindevaluatie. De voortgang zal tussendoor door de arbeidsadviseur schriftelijk worden vastgelegd in week 8 en 15.

Programma

- Intake bij een therapeut waarbij de relevante thema's worden bepaald (Thema's: ontspanning, grenshantering, inzicht in gedrag, sociale interactie, vertrouwen en bewustzijn)
- Per thema drie bijeenkomsten van één uur in groepsverband met een therapeut
- Individueel trainingsprogramma in de fitnessruimte met een bewegingsdeskundige

Wanneer kom u in aanmerking voor Arbeidstraining?

- U bent op dit moment niet aan het werk
- U heeft behoefte aan zowel fysieke als mentale begeleiding om weer aan het werk te kunnen
- U staat ervoor open om met ons te werken aan gedragsmatige verandering
- U bent in staat om gedurende 15 weken 2x per week een dagdeel aanwezig te zijn voor de training
- U hebt gerevalideerd in het revalidatiecentrum of u hebt hulp gehad van een fysiotherapeut of een psycholoog in de buurt
- U combineert de arbeidstraining met de module 'Re-integratie'. Zo kunnen we u ook tijdens uw werkhervatting begeleiden
- Uw werkgever gaat akkoord



Heeft u vragen over arbeidstraining? Neem dan contact op met Basalt Arbeidsrevalidatie via telefoonnummer: 070 218 5997 of email: arbeidsrevalidatie@basaltrevalidatie.nl