



Symfoia Stress Stop™

Symfoia Stress Stop™ is een cognitieve coachingmethode die erop gericht is de cliënt de eigen onbalans in het functioneren op het werk te laten begrijpen en daardoor de oorzaken van de stress weg te helpen nemen.

Stressgerelateerde klachten treden op wanneer iemand niet zichzelf kan zijn. Vaak zijn het klachten waarvan de oorzaken niet direct aanwijsbaar zijn. De energiebalans is verstoord. Vermoeidheid, lusteloosheid, pijn, angst en disfunctioneren zijn voorbeelden van symptomen. Het zelfvertrouwen neemt af en een burn-out kan het gevolg zijn.

De verschijnselen roepen tot een medische check. Een medische oorzaak dient immers eerst te worden uitgesloten.



De Symfoia Stress Stop™ methode wordt uitgevoerd door een Symfoia-coach. Als startpunt voor de coachinggesprekken dient de diagnostische Symfoia-scan. Deze scan stelt een diagnose op 54 aspecten van bewustzijn. De scan-resultaten vormen de

agenda voor de coachinggesprekken. De Symfoia-coach helpt de cliënt zich bewust te worden van diens blokkades en de oorzaken van de stress te begrijpen.

In de praktijk zal een coaching-traject tussen de 5 en 20 uur bedragen. De cliënt kan - naast persoonlijke gesprekken - ook kiezen voor coachen per e-mail of telefoon.

Behalve de cognitieve coaching - dat eigenlijk een bewustwordingsproces is - biedt de Symfoia-coach u ook praktische oplossingen. Bijvoorbeeld met mediation in de privé-sfeer of door in overleg te gaan met uw werkgever. Veel stressgerelateerde klachten vinden hun oorsprong in problemen op het werk. Door samen met u en uw werkgever een open dialoog aan te gaan, kunnen werkgerelateerde problemen veelal worden opgelost.

In de praktijk is een multidisciplinaire aanpak waarbij huisarts, Symfoia-coach, werkgever, bedrijfsarts en soms een reïntegratiebureau betrokken zijn, succesvol gebleken.

U kunt u aanmelden voor de Symfoia Stress Stop™ aanpak als particulier, maar ook via uw werkgever.



Chris Juta