



Job Balance

Soutien psychologique

Vous avez des craintes, des soucis ou le sentiment de ne plus pouvoir venir à bout de votre travail? Vous êtes triste, manquez d'énergie ou traversez un moment difficile? Un sujet professionnel ou privé vous pèse et vous souhaitez qu'une personne de confiance vous écoute et élabore avec vous des solutions?

Job Balance vous offre un soutien psychologique rapide et gratuit.

Les conseils se déroulent par téléphone, par appel vidéo ou à travers des programmes d'auto-assistance en ligne. Les rendez-vous ont lieu sans contrainte géographique: vous pouvez y participer où que vous soyez.

En quoi consiste Job Balance

État des lieux avec une ou un psychologue

Élaboration de solutions individuelles

Coaching en cas de situations conflictuelles – personnel ou avec les parties intéressées

Soutien dans la gestion de situations délicates

Apprentissage de stratégies pour gérer les processus de changement

Orientation vers des offres complémentaires

Job Balance vous aide par exemple en cas de:

- **problèmes au travail**
tels que stress, tensions avec votre hiérarchie ou vos collègues, baisse des performances ou perspective professionnelle incertaine.
- **problèmes de santé**
tels que maladies, capacités limitées par la maladie ou troubles chroniques.
- **problèmes privés**
tels que conflits dans une relation, séparation ou proches malades.

Comment fonctionne Job Balance?

Lors d'un premier entretien téléphonique volontaire et confidentiel avec une ou un psychologue de santé24, vous décrivez votre situation. Ce bilan nous permet d'élaborer des objectifs communs et de clarifier la suite de la prise en charge.

Il existe trois possibilités:

Coaching psychologique

Jusqu'à cinq rendez-vous de conseil par téléphone ou appel vidéo nous permettent d'avancer ensemble vers vos objectifs. Les séances sont convenues individuellement.



Résolution de conflit

Nous proposons un soutien professionnel dans la résolution des conflits qui permet, en cinq séances ou moins, de trouver une solution durable et de réduire les tensions au travail.



Programme d'auto-assistance en ligne

Vous suivez un programme accompagné d'auto-assistance en ligne. Il existe des programmes pour mieux gérer le stress, l'anxiété, les douleurs, les problèmes de sommeil et l'alcool. De même, un programme contre les symptômes du burn-out est proposé.



Nous déterminons avec vous laquelle des trois options est la plus adaptée à votre situation. L'essentiel est que vous trouviez des stratégies appropriées pour relever les défis de votre quotidien (professionnel).

Vous trouverez de plus amples informations sur Job Balance sur:
swica.ch/jobbalance