Soutien individuel

Durée : Suivant le besoin

Modalité : Présentiel
ou Visio-conférence

Langues : Français - Anglais - Luxembourgeois - Allemand suivant les disciplines

Nombre maximum de participants : Individuel

Introduction

En prévention ou en complément des soins médicaux éventuellement prescris, vous pouvez souhaiter proposer un accompagnement individuel pour surmonter une période difficile qui affecte votre qualité de vie personnelle et/ou professionnelle.

Objectif

Apporter un moyen de réponse individuelle suite à un :

- Mal-être au travail identifié
- Difficulté d'adaptation suite à une évolution professionnelle ou une restriction de capacité
- Reprise d'activité suite une longue absence
- Préparation à la retraite

Organisation

Les accompagnements proposés sont assurés par notre équipe pluridisciplinaire.
Différentes disciplines sont proposées en fonction du besoin des personnes : Coaching, sophrologie, activité physique adaptée (APA), psychologie.
Une proposition d'accompagnement précisant la durée et le nombre de séances vous est soumise à l'issue d'un premier entretien.

Intervenants

Selon les objectifs poursuivis, un ou plusieurs intervenants complémentaires accompagnent la personne.Tous sont diplômés dans leurs domaines d'activité
(RNCP I, équivalents pour les coachs, bac + 5 pour les psychologues, Bac +3 à 5 spécialisés pour les enseignants en activité physique adaptée (APA) ou éducation physique et sportive (EPS), RNCP 3 ou diplôme universitaire pour les sophrologues.

Durée

Le parcours est défini au cas par cas suite à un premier RDV et une proposition de notre équipe.

Lieu

Sur site, dans nos locaux, ou en vision-conférence

Activités d'accompagnement collectif

En complément, les personnes qui le souhaitent, peuvent rejoindre des activités collectives (sophrologie, APA – Activité Physique Adaptée aux besoins spécifiques) de l'APGS asbl, association de prévention et de gestion du stress chronique www.apgs.lu – programme Sport-santé et programme Résilience)