

Le trajet de soins et de soutien pour un retour durable au travail



MEDISCH CENTRUM
TERNAT

Partenaire de réintégration Medisch Centrum Ternat (Centre médical de Ternat)

Partenaire de réintégration d'AG depuis 2017, **le Centre médical de Ternat est le tout premier centre pluridisciplinaire de lutte contre le burn-out** en Flandre. Pour un rétablissement optimal, les travailleurs souffrant d'affections psychologiques liées au stress bénéficient d'un accompagnement sur place, à Ternat, sous l'angle de différentes disciplines au niveau **mental et physique**. Psychologues, kinésithérapeutes, coachs sportifs, sophrologues et job coachs travaillent de concert en fonction des besoins du patient. Si nécessaire, ils organisent également des sessions en ligne.



25 spécialistes
internes



Sessions sur
place, en ligne
ou hybrides



Individuelles
ou collectives



Jardin privé
et salle de
fitness



3 langues :
FR - NL - EN

Combinaison durable d'exercices physiques, de psychothérapie et de coaching professionnel

Ce partenaire de réintégration s'efforce de renforcer la **communication et l'assertivité**, tout en offrant un accompagnement sur le **plan physique**. Ces éléments jettent les bases d'un coaching professionnel réussi et d'une réintégration durable.

Accompagnement physique : relaxation et thérapie par le mouvement

En faisant de l'exercice, les travailleurs augmentent leur niveau d'énergie, ce qui est essentiel pour leur rétablissement. La relaxation et la thérapie par le mouvement sont utilisées de manière intensive pour apprendre à se détendre de manière consciente.

Développement personnel par la psychothérapie

En collaboration avec un psychothérapeute, le participant travaille sur son image de soi et s'entraîne à reconnaître les schémas destructeurs. L'objectif est de trouver un meilleur équilibre entre effort et détente, entre performance et plaisir. Le travailleur se familiarise aussi avec des outils pour l'aider à gérer les situations difficiles.

Job coaching : découverte et exploitation des talents

Le travailleur prend conscience de ses valeurs, de ses talents et de ses objectifs professionnels. Le job coach détermine avec lui des actions à court et à long terme pour atteindre ses objectifs professionnels. Cet exercice donne naissance à un plan d'action concret pour la reprise du travail.

Inclus



Sur base volontaire



Indépendant



AG offre, en collaboration avec le Centre médical de Ternat, ce trajet de soin et de soutien **gratuit** en trois étapes dans le cadre du contrat Income Care.

Approche en 3 temps médicalement prouvée



Récupération

Grâce à une combinaison de psychothérapie, de relaxation et d'exercices, les travailleurs peuvent prendre du recul par rapport à la situation, se détendre et recharger leurs batteries.



Réactivation

Sur la base d'une analyse de la personnalité et avec l'aide d'un job coach, le collaborateur reçoit un plan d'action axé sur ses forces et ses faiblesses.



Réintégration

Le partenaire de réintégration coopère avec votre collaborateur pour faciliter un retour durable, étape par étape.

Cliquez [ici](#) pour en savoir plus sur le Centre médical de Ternat.