

Trajet de soins et de support en vue d'un retour au travail

AG et le Centre médical de Ternat



Le **Centre médical de Ternat** est un partenaire externe d'AG dans le cadre de la prévention et du traitement d'affections psychiques liées au stress comme le burn-out...

L'objectif de leur programme est de remettre l'affilié rapidement au travail mais surtout de renforcer sa résilience pour réduire au maximum le risque de rechute.

Le trajet est volontaire et respecte le secret médical. L'affilié peut le suivre en français, néerlandais et anglais sur place et/ou en ligne.

Les **modules préventifs et curatifs** se caractérisent par leur combinaison unique de piliers et de disciplines [médicales]:

Renforcer la résilience mentale

L'affilié apprend à augmenter sa résilience mentale et cela lui permet de visualiser les obstacles comme des défis à relever. Il découvre aussi des outils pour l'aider à gérer les situations difficiles.

Opter pour le sport et un mode de vie sain

Grâce, entre autres, à la thérapie du Tai Chi et au Fitness médical, l'affilié peut faire le plein d'énergie.

Miser sur la communication et l'assertivité

L'affilié apprend quel effet la communication externe a sur lui et sur son environnement. Il découvre aussi comment transformer un dialogue interne négatif en un dialogue constructif.

Détecter et utiliser les talents

Il prend conscience de ses forces et de ses faiblesses. Il comprend mieux sa carrière et son développement et il établit des liens concrets entre ses talents et les activités au travail.

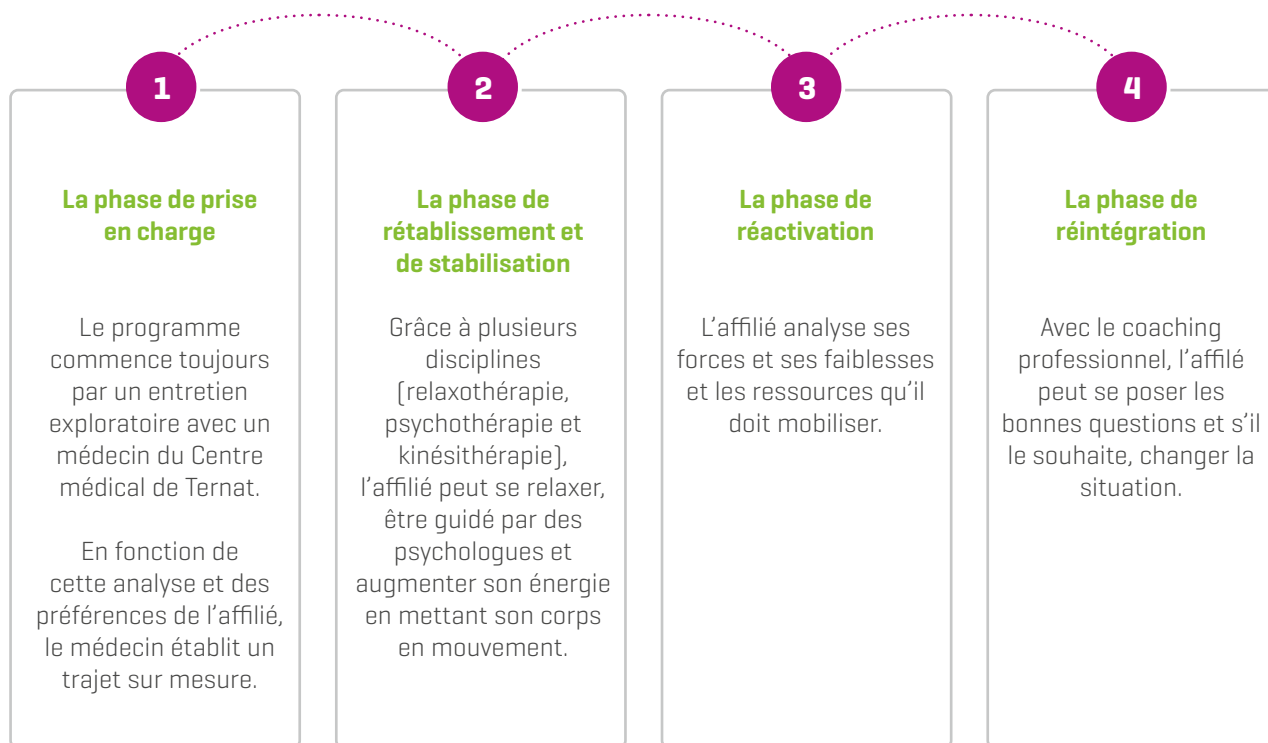


LUC WACHTELAER

- Fondateur du Centre médical de Ternat.
- Médecin coordinateur dans l'approche multidisciplinaire du burn-out.

Concrètement, comment se déroule ce trajet de soins et de support en vue d'un retour au travail ?

Le trajet du Centre médical de Ternat se déroule en plusieurs phases :



La dernière phase est la phase de consolidation. Une fois que l'affilié reprend le chemin du travail, il peut encore bénéficier pendant quelques temps de consultations regroupant toutes les astuces apprises lors de son trajet.

AG vous offre, en collaboration avec le Centre médical de Ternat, ce trajet de soins et de support **gratuit** dans le cadre de votre police **Income Care**.