

Klik hier om deze nieuwsbrief online te bekijken

The logo for SBOH, featuring the letters 'SBOH' in a bold, white, sans-serif font. A white swoosh underline is positioned under the 'H' and extends to the right. The logo is set against a teal background that features a close-up, slightly blurred image of a person's eye.

## Ben jij in balans?

Beste aios,

Een goede balans tussen werk en privé vinden wij belangrijk. Het is soms fijn om daar hulp bij te krijgen. In deze nieuwsbrief lees je wat wij jou als jouw werkgever hiervoor aanbieden. Je krijgt meer informatie over de PIT-stop workshop van Schola Medica en coaching door MentaVitalis.

### **PIT-stop workshop**

Op verzoek van SBOH biedt Schola Medica de PIT-stop workshop aan. Deze workshop is ontwikkeld ter voorkoming van burn-outklachten en overspannenheid. Je leert onder meer hoe je ruimte in je hoofd houdt en hoe je de regie (weer) in eigen hand neemt. De handvatten die je krijgt, helpen je om je grenzen te bewaken en keuzes te maken.

De PIT-stop is een tweedaagse workshop. Na de 1e dag breng je het geleerde een aantal weken in praktijk, de 2e dag is een verdiepingsdag. De workshop wordt ongeveer één keer in de maand georganiseerd. Goed om te weten: wij betalen de kosten van deze workshop. De reiskosten voor het bijwonen van de PIT-stop workshop kun je ook bij ons declareren. Meer informatie over de PIT-stop workshop vind je op de website van [Schola Medica](#). Ook kun je je via deze website voor de PIT-stop aanmelden.

### **Coaching door MentaVitalis**

MentaVitalis geeft onafhankelijke ondersteuning bij het vinden van balans tussen werk en privé. Dit gebeurt door professionele coaches en psychologen. Je leert bijvoorbeeld omgaan met je eigen perfectionisme of angst om fouten te maken. Alle aios in dienst

van SBOH kunnen kosteloos van de dienstverlening van MentaVitalis gebruik maken, tot zes uur coaching per kalenderjaar. Wat belangrijk is om te vertellen, is dat de coaches van MentaVitalis geen gegevens van jou aan ons teruggekoppelen of aan jouw opleidingsinstituut.

Je kunt overigens ook bij MentaVitalis terecht voor andere onderwerpen, zoals loopbaanvragen, relatieproblematiek, moeite met keuzes maken, opvoedingsvragen en verlies- en rouwverwerking. Ook biedt MentaVitalis ondersteuning op het emotionele vlak als je te maken hebt met een klacht of tuchtzaak. En wist je al dat ook je partner of inwonende of studerende kinderen (vanaf 16 jaar) kosteloos gebruik kunnen maken van coaching door MentaVitalis tot zes uur per kalenderjaar? Je kan MentaVitalis 24/7 bellen voor een eenmalig gesprek, om te sparren of om een coachingstraject te starten. De contactgegevens van MentaVitalis vind je [hier](#). Eventuele reiskosten voor de coaching bij MentaVitalis (alleen die van jezelf) kun je bij ons declareren.

Met vriendelijke groet,  
Petra Stins  
teammanager werkgeverszaken

SBOH  
T 030 227 27 00  
[sboh@sboh.nl](mailto:sboh@sboh.nl)  
[www.sboh.nl](http://www.sboh.nl)  
[Bekijk ons op LinkedIn](#)