

LYHYTTERAPIA YRITYKSILLE

Työelämän nopeat muutokset ja työn kuormittavuus voivat heikentää henkilöstön mielenhyvinvointia. Korona-ajan yksin työskentely ja epävarmuus tulevaisuudesta saattavat aiheuttaa stressiä, ahdistuneisuutta, huolta, pelkotiloja ja motivaation vähenemistä. Työkyvyn ylläpitämiseksi lyhytterapia voi varmistaa, että tilanteisiin puututaan matalalla kynnyksellä ennen kuin ne muodostuvat isommiksi ongelmiksi.

Lyhytterapia

Lyhytterapia on 1-10 kerran aikarajoitettu terapiamuoto, joka keskittyy asiakkaan ongelman tai oireen ratkaisuun tai lieventämiseen.

Lyhytterapia auttaa asiakasta elämäntilannekriisien yli, lisää asiakkaan itseymmärrystä ja kehittää hänen ongelmanratkaisutaitojaan, auttaa tunteiden säätelyssä sekä tuottaa käyttäytymismuutoksia ongelmien käsittelyn tueksi.

1-10 kerran lyhytterapian hinta on alkaen 85 € / 45 min. Terapia voidaan toteuttaa myös etänä. Tutkimuksissa etäterapia on todettu tehokkaaksi hoitomuodoksi erityisesti masennuksen hoidossa.

Sisältö

Ensimmäisellä käynnillä kartoitetaan tilanne ja asetetaan työskentelylle tavoite. Viidennellä käynnillä tehdään väliarviointi ja sovitaan mahdollisesta seuraavasta viidestä käynnistä.

Mahdollisia teemoja: voimavarat ja jaksaminen, työhyvinvointi organisaatiomuutoksessa, innostus ja motivaatio, tunteiden käsittely, kuormitus ja stressi, ylisuoriutuminen ja paineet työssä, esimiestyön haasteet.

Tutkimus

- ✓ Lyhytterapiasta hyötyvät useimmat ikään katsomatta, ja monelle lyhytterapiajakso on riittävä hoitomuoto.
- ✓ Lyhytterapiaa on tutkittu runsaasti viime aikoina ja se on todettu tehokkaaksi hoitomuodoksi, etenkin ahdistus- ja stressiperäisten häiriöiden sekä masennuksen hoidossa.
- ✓ Lyhytterapian avulla työnantaja voi säästää sairauspoissaoloissa sekä nostaa asiakastytyväisyyttä.

