



BRUCC WELZIJN
biedt **psychologische
ondersteuning &
begeleiding** op maat



VOOR VUB-PERSONEELSLEDEN,
DOCTORAATSSTUDENTEN



BRUCC WELZIJN

BRUCC Welzijn is een initiatief van BRUCC specifiek gericht op het mentaal welzijn van VUB-medewerkers.

BRUCC Welzijn heeft twee doelen:

✓ **PREVENTIE**

We bieden een helder perspectief op het behoud van welzijn en het versterken van veerkracht bij VUB-medewerkers, om psychische klachten en uitval te voorkomen.

✓ **INDIVIDUELE BEGELEIDING EN ADVIES**

We begeleiden VUB-medewerkers met psychische klachten ten gevolge van moeilijkheden binnen de werkcontext én geven advies op maat om het welzijn op het werk te optimaliseren.

KWALITEIT EN VERTROUWELIJKHEID:
BRUCC Welzijn werkt met erkende klinisch psychologen en valt volledig onder het beroepsgeheim.





PREVENTIEF AANBOD

BRUCC Welzijn biedt een preventief pakket dat inzet op mentaal welzijn en veerkracht van VUB-medewerkers

LUNCH & LRN

Korte, laagdrempelige lezingen rond welzijnsthema's. Verrijk je kennis terwijl je luncht.

WORKSHOPS

Interactieve sessies in kleine groep rond thema's zoals assertiviteit, autonomie en intrinsieke motivatie in teams.

GROEPSTRAININGEN

Verdiepende trajecten rond onder meer over perfectionisme en leiderschap.

Meer informatie omtrent het preventief aanbod vind je via de onderstaande QR-code:



Ben je doctoraatstudent
of postdoctoraal onderzoeker?

Bekijk zeker de groepstrainingen voor deze
doelgroep binnen het regulier BRUCC-aanbod
op onze website!



INDIVIDUELE BEGELEIDING

Ervaar je doorheen je levensloop of in je loopbaan uitdagingen of psychische klachten die je functioneren op het werk beïnvloeden?

Bij **BRUCC Welzijn** kan je terecht voor:

Een **kortdurend, individueel traject** in de eerste lijn. We ondersteunen medewerkers in hun werksituatie en behandelen milde tot matige psychische klachten zoals:

- verhoogde werkdruk en stress
- faalangst of professionele twijfels
- moeite met aandacht en concentratie
- moeilijke werkrelatie met collega of leidinggevende
- ...

Een **adviesconsult** om de medewerker, ook voor leidinggevenden, te ondersteunen in werksituaties zoals:

- je maakt je zorgen om een collega
- je weet niet hoe je een (lastig) gesprek dient aan te knopen met een collega
- je loopt vast in de begeleiding van een PhD-student
- je hebt te maken met een intern conflict
- ...

AANMELDPROCEDURE

Groepstrainingen, workshops en lezingen:
registreer via het TeoLRN platform.

Individuele trajecten of advies: plan een
(eerste) gesprek via de onderstaande QR-code
of mail naar BRUCCwelzijn@vub.be



TARIEVEN

Groepstrainingen, workshops en lezingen: **gratis**

Individuele sessie: een beperkte eigen bijdrage

Aarzel niet om contact op te nemen met
BRUCC Welzijn. We denken graag
mee en helpen je verder op weg!

CONTACT

BRUCCwelzijn@vub.be

Brussels University Consultation Center
Pleinlaan 9, 1050 Brussel
Verdieping 0

www.BRUCC.be
BRUCC@vub.be



BRUSSELS UNIVERSITY
CONSULTATION CENTER

