

[Klik hier om deze nieuwsbrief online te bekijken](#)



Ben jij in balans?

Als aios heb je het vaak druk. De SBOH helpt jou graag om de balans tussen werk en privé goed te houden.

PIT-stop workshop

In opdracht van de SBOH biedt Schola Medica de PIT-stop workshop aan. Deze eendaagse 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.

Vanaf maart 2023 is de PIT-stop een tweedaagse workshop. Na de 1e dag breng je het geleerde een aantal weken in praktijk, de 2e dag is een verdiepende dag. 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.

De kosten van deze workshop worden overigens betaald door de SBOH. De reiskosten voor het bijwonen van de PIT-stop workshop kun je bij de SBOH declareren.

Coaching door MentaVitalis

MentaVitalis biedt onafhankelijke ondersteuning door professionele coaches en psychologen op het gebied van balans tussen werk en privé. Alle aios in

dienst van de SBOH kunnen kosteloos van de dienstverlening van MentaVitalis gebruik maken, tot zes uur coaching per kalenderjaar. Er worden door de coaches van MentaVitalis geen gegevens van jou teruggekoppeld aan de SBOH of aan jouw opleidingsinstituut.

Je kunt overigens ook bij MentaVitalis terecht voor andere onderwerpen, zoals loopbaanvragen, relatieproblematiek, 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?

Neem dus contact op met MentaVitalis als je daar behoefte aan hebt! De contactgegevens van MentaVitalis vind je [hier](#). Eventuele reiskosten voor de coaching bij MentaVitalis (alleen die van jezelf) kun je declareren bij de SBOH.

SBOH
T 030 227 27 00
sboh@sboh.nl
www.sboh.nl