

Get Inspired (Training & Workshops)



Werkstress kan het gevolg zijn van organisatie gebonden aspecten, maar de mate waarin je er last van hebt wordt vooral bepaald door de manier waarop je ermee omgaat. De trainingen en workshops van Shared Ambition helpen leidinggevenden en medewerkers om stresssignalen tijdig te herkennen en er mee om te gaan. Het diverse aanbod is zowel preventief als curatief gericht.

Voor medewerkers

Mindfocus



Mindfocus is een interactieve en ervarings-gerichte training van 3 x 2,5 uur. De deelnemers combineren hun deelname met thuisoefeningen via de Minday app. Tijdens de training ontdekken de deelnemers wat mindfulness is en wat het voor hen kan betekenen, bijvoorbeeld in het omgaan met (werk)stress.

Versterk je Veerkracht*



Deze training van drie dagdelen voor medewerkers heeft als thema: hoe ben en blijf je sterk onder lastige omstandigheden en (constante) veranderingen?

Vitaal in balans



De training Vitaal in balans is geschikt voor medewerkers die last hebben van een hoge

werkdruk en/of werkstressproblemen en daar beter mee willen leren omgaan door actief aan de slag te gaan met persoonlijke verbeterpunten. De training bestaat uit drie groepsbijeenkomsten van een dagdeel en een onlinetraining.

Ik & stress



In deze zgn. 'toolboxmeeting' van 2 uur vergroten medewerkers hun kennis over stress. Het programma is interactief en praktisch: korte blokjes theorie worden afgewisseld met adem- en concentratieoefeningen en fysieke beweging.

Slaapwijzer* online



SlaapWijzer online is een onlinetraining gericht op het structureel verbeteren van slaap. Onder begeleiding van een e-coach leer je hoe je het natuurlijke slaapproces weer 'op de rit' kunt krijgen.

Trainingen voor leidinggevenden: zie achterzijde

*De trainingen Versterk je Veerkracht en Slaapwijzer hebben ook een workshop-variant. Meer informatie hierover lees je op de productkaarten Minday, Bounce back en Sleep well.



Voor leidinggevenden

Leidinggeven aan Veerkracht

In de training Leidinggeven aan Veerkracht gaan leidinggevenden twee dagdelen aan de slag. Thema van de bijeenkomsten is het versterken van leiderschapsvaardigheden die de veerkracht van medewerkers vergroten.

Deje
Deje







Signal & Act







De workshop Signal & Act voor leidinggevenden beslaat 2 uur 'Signal' en 2 uur 'Act'. Met behulp van een trainingsacteur in de rol van (verzuimende) medewerker worden vooraf ontwikkelde of door de deelnemers ingebrachte casussen behandeld.








Deje
Deje

Matched Care Concept







Producten en diensten

- Minday  
- Get inspired (trainingen)  
- Bounce back  

- Heycoach  
- Coach on location 
- In Balance / coaching 
- Sleep Well  

- Diagnostics  
- Vital Mind (+) 
- On Track (+) 
- Vital Energy (+) 
- (+) Plus module  

Job Vitality

- Your Vitality Score 
- Career Navigator  
- What's Next 
- Dare to Act  

@Work / Preventie

Goede balans Te veel (in) spanning

Gezonde stress Te weinig herstel

Presteren **Vermoeid**

@ Risk / Risico op uitval

Kantelpunt 1



Toename herstel-behoefte

Toename herstel-tekort

Ontstaan van chronische stressreactie

Continuering chronische stressreactie

Stress

Overbelast

@ Home / Niet arbeidsgeschikt

Kantelpunt 2



Ontregelt stress-mechanisme

Chronische stressfactoren

Gezondheids-schade

Verandering in fysieke systeem

Overspannen

Burnout

Duurzame inzetbaarheid

Risicoprofiel maken

Onderzoek doen / regie nemen

Concrete actie

Samen aan de slag

Shared Ambition is specialist in arbeidsgerelateerde psychologische zorg.

Wil je meer weten over Shared Ambition en/of over onze producten en diensten, kijk dan op de site of neem contact op.

Shared Ambition BV - Markenhaven 25C
3826 AC Amersfoort - 033-433 70 10

www.sharedambition.com
info@sharedambition.com

