

# Sleep Well



Slapen is een natuurlijk proces waar we ons in principe geen zorgen over hoeven maken. Soms raakt dit proces verstoord: je slaapt korter of slechter, kunt niet in- of doorslapen, wordt te vroeg wakker of ligt urenlang wakker.

Vaak is dit het gevolg van stress, die ook werk gerelateerd kan zijn. Medewerkers met slaapproblemen verzuimen vaker en zijn veelal minder productief. Het goede nieuws is dat slaapklasten in veel gevallen te verhelpen zijn!

## SlaapWijzer

SlaapWijzer is een individueel coachtraject gericht op het structureel verbeteren van slaap. Met SlaapWijzer leer je hoe je het natuurlijke slaapproces weer 'op de rit' kunt krijgen.

## SlaapWijzer met e-coaching

SlaapWijzer heeft ook een online variant. Met de hulp van een e-coach en online training wordt gewerkt aan de doelstelling: herstel van het natuurlijk slaapproces.

### Hoe slaap jij?

Ontdek het met de online-test!

[www.sharedambition.com/sleepwell](http://www.sharedambition.com/sleepwell)



### Thema

Coaching en training rondom slaapproblematiek

### Doelgroep

Medewerkers met slaapproblemen

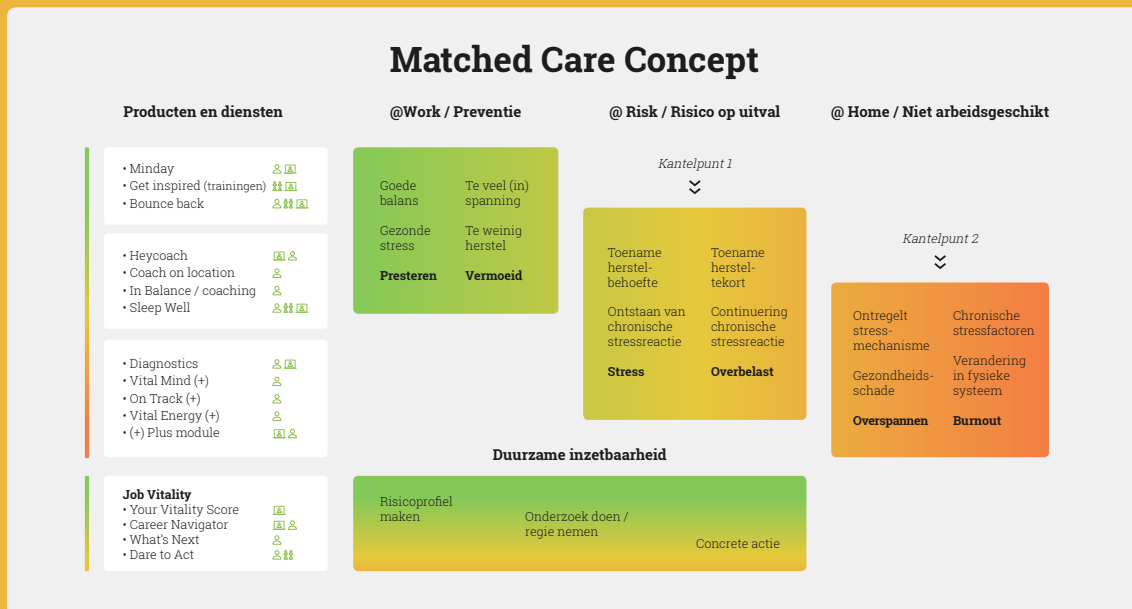
### Wat maakt SlaapWijzer uniek?

In een periode van zes tot twaalf weken stellen medewerkers hun gedrag, gedachten en kennis over slaap bij. In een coachingstraject, al dan niet in een e-coaching variant.



# Shared Ambition biedt oplossingen voor drie doelgroepen:

1. **@Work** voor medewerkers die aan het werk zijn en mentaal gezond willen blijven.
2. **@Risk** voor medewerkers die een risico lopen om uit te vallen.
3. **@Home** voor medewerkers die gedeeltelijk of geheel verzuimen.



## 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](http://www.sharedambition.com)  
[info@sharedambition.com](mailto:info@sharedambition.com)

