

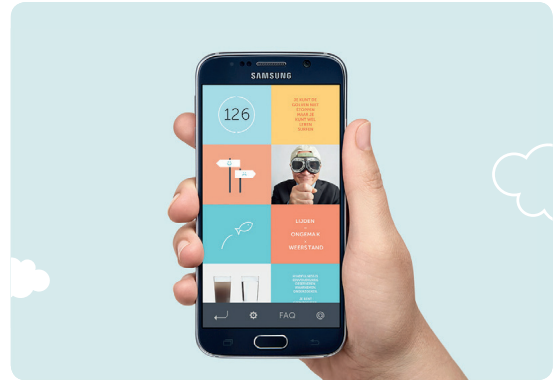
# Minday



Minday is een mindfulness-programma dat de gebruiker volgt op het moment dat het uitkomt.

In acht weken, in (minimaal) 10-15 minuten per dag, ontwikkelt de gebruiker mindfulness-vaardigheden. De Minday app helpt om de aandacht te richten en bewuste keuzes te maken ten aanzien van werk en privé. Hierdoor wordt effectiever gewerkt en minder stress ervaren. Het gebruik van de app kan aangevuld worden met persoonlijke begeleiding van een Minday coach (via HeyCoach) en/of een groepstraining mindfulness.

De Minday app voor telefoon of tablet is te downloaden in de App Store (Apple) of Playstore (Android). Minday kan ook in combinatie met een ander begeleidingstraject worden geboden.



## **Thema**

Bewustwording, Preventie

## **Doelgroep**

Medewerkers aan het werk

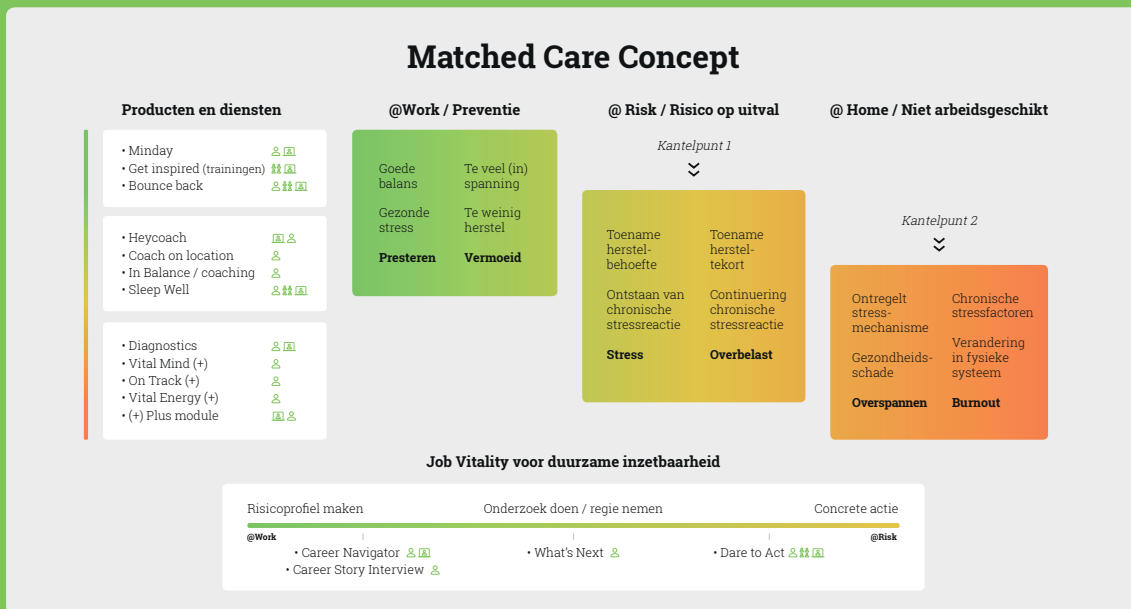
## **Wat maakt Minday uniek?**

- Volwaardig programma van acht weken.
- Gericht op werk.
- Blended aanbod: persoonlijk contact en online training.
- Tijd-, plaats- en device-onafhankelijk.
- Persoonlijke coaching of groepstraining kan toegevoegd worden.



# 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 gezondheid.

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)

