

Sleep Well



Slapen is een natuurlijk proces waar we ons in principe geen zorgen over hoeven maken. Soms raakt dit proces verstoord.

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 slaapklachten in veel gevallen te verhelpen zijn!

SlaapWijzer workshop

De workshop SlaapWijzer beslaat een dagdeel en is gericht op medewerkers die meer willen weten over (het belang van) gezonde slaap. Tijdens de workshop krijgen ze do's/don'ts en tips en trucs om gezond slaapgedrag te bevorderen. Voor medewerkers met concrete slaapproblemen kan de workshop een vervolg vinden in SlaapWijzer e-coaching.

SlaapWijzer e-coaching

SlaapWijzer e-coaching is bedoeld voor medewerkers die problemen hebben met slaap. In een individueel traject onder begeleiding van een online-coach gaan ze in gesprek over de problemen die ze ervaren en werken ze aan concrete oplossingen. Met als doelstelling: herstel van het natuurlijk slaapproces.

Hoe slaap jij?

Ontdek het met de online-test!

www.sharedambition.com/sleepwell



Thema

Coaching en training rondom slaapproblematiek

Doelgroep

Voor medewerkers die meer willen weten over het belang en bereiken van gezonde slaap en voor medewerkers met slaapproblematiek

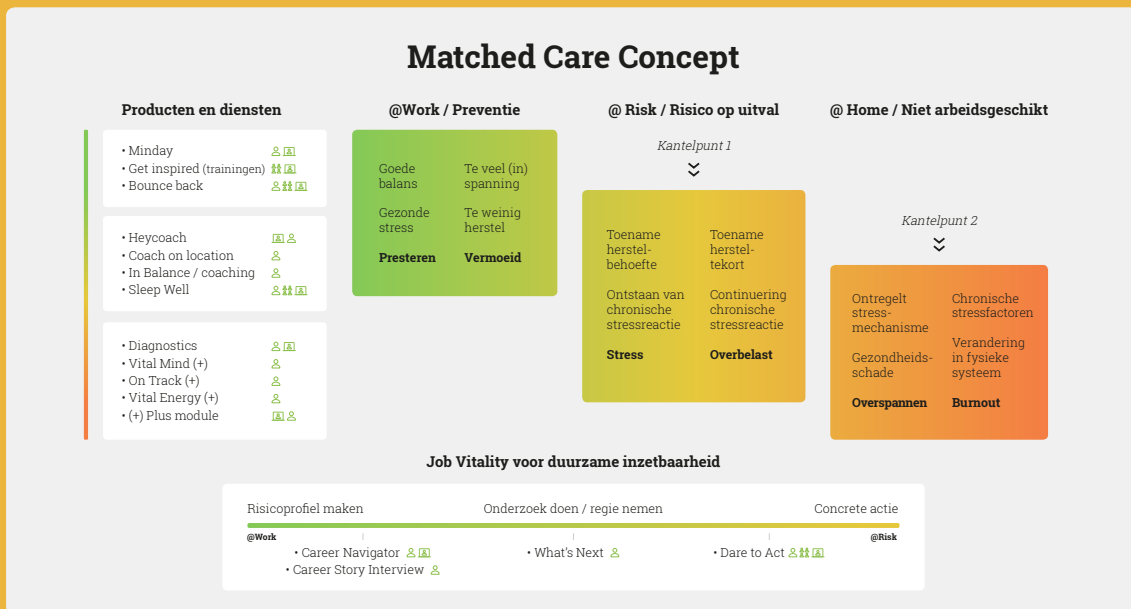
Wat maakt SlaapWijzer uniek?

De workshop en e-coaching vullen elkaar aan, maar kunnen ook los van elkaar ingezet 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
info@sharedambition.com

