

# HeyCoach

HeyCoach is online coaching bij moeilijke omstandigheden op het werk- en/of in de privé-situatie (max. 3 uur).

Soms overkomen je dingen die je uit balans brengen. Je hebt behoefte om daar met iemand over te praten. Over je werk in het algemeen, over samenwerken, stress die je ervaart, grenzen stellen. Maar ook over meer algemene thema's zoals energie, slaap of relaties. Neem dan contact op met HeyCoach. De coaching is vertrouwelijk en er is geen terugkoppeling naar de werkgever. Het contact met je coach loopt via een beveiligd systeem.

## Dit is HeyCoach

- 3 uur coaching op afstand via video, telefoon en chat
- na aanmelding maakt de coach een afspraak voor telefonische intake/vaststelling van coachvraag
- HeyCoach is op werkdagen bereikbaar van 09.00 - 21.00 uur
- maximaal 3 uur

## Dit leer je

- je coachvraag (het probleem) vaststellen en concreet benoemen
- handvatten en tips voor de aanpak van je probleem
- reflecteren op je aanpak
- inzicht: is er meer hulp nodig?

## Dit bereik je

Je hebt met je coach je hulpvraag vastgesteld. Met behulp van handvatten en tips heb je je probleem aangepakt en je hebt een plan hoe je het gaan aanpakken. Je weet of je mogelijk meer hulp nodig hebt.

**Individueel** - groep  
1:1 - **online**  
educatief - **preventief** - curatief

Matched Care categorie:  
@work @risk @home

Aantal uren:  
0 2 4 6 8 10 12 14

Doorlooptijd in weken:  
0 2 4 6 8 10 12



## Dit maakt Heycoach uniek:

- wereldwijd toegankelijk in het Nederlands en Engels
- alle HeyCoaches zijn bedrijfspsycholoog
- anoniem; geen verslag of terugkoppeling naar werkgever, wel effectmeting
- bereikbaar op alle werkdagen tussen 9:00 en 21:00
- maximaal 3 uur, de tijdsindeling bepaal je zelf

# Shared Ambition biedt oplossingen voor drie doelgroepen

## @Work

Voor medewerkers die aan het werk zijn en mentaal gezond willen blijven

## @Risk

Voor medewerkers die een risico lopen om uit te vallen

## @Home

Voor medewerkers die gedeeltelijk of geheel verzuim

## Matched Care Concept

@Work / Educatief		@Risk / Preventief		@Home/ Curatief	
Goede balans	Te veel (in) spanning	Toename herstelbehoefte	Toename hersteltekort	Ontregeld stress mechanisme	Chronische stressfactoren
Gezonde stress	Te weinig herstel	Ontstaan van chronische stressreactie	Continuering chronische stressreactie	Gezondheids schade	Verandering in fysieke systeem
<b>Presteren</b>	<b>Vermoeid</b>	<b>Stress</b>	<b>Overbelast</b>	<b>Overspannen</b>	<b>Burnout</b>

### Onze oplossingen

Trainingen & Workshops	Veerkracht	Mindfulness	(Psychologische) coaching	Psychologische interventies	Psychodiagnostiek
------------------------	------------	-------------	---------------------------	-----------------------------	-------------------

### Job Vitality voor duurzame inzetbaarheid

Gunstig verloop	Onderhoud nodig	Bedreiging duurzame inzetbaarheid
Bewustwording	Zelfonderzoek	Coaching
		(Multidisciplinaire) Interventie

## 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)

