

In Balance

In Balance is een kort coaching traject met een praktische insteek bij relatief milde mentale klachten, onder begeleiding van een bedrijfspsycholoog.

Ben je bezorgd dat je misschien je werk niet kunt volhouden en wil je dat voorkomen? Dan is het preventieve programma In Balance iets voor jou. Met behulp van een bedrijfspsycholoog werk je aan verbetering van je klachten, waardoor je meer balans ervaart in je (werkende) leven. Je voorkomt ernstige psychische klachten en/of uitval door werkstress of burn-out.

Dit is In Balance

- 6 begeleidingsuren psychologische coaching
- doorlooptijd van 6-10 weken
- focus op werkbehoud, preventief
- ruimte voor maatwerk

Dit leer je

- je leert waardoor je in onbalans raakt
- je krijgt inzicht in wat je aan onbalans kunt doen
- je leert hoe je dit concreet kunt aanpakken (met een plan)

Dit bereik je

Je hebt inzicht in het ontstaan van je klachten. Je weet wat je kunt doen om meer balans in je leven te bewerkstelligen en hoe je dit kunt aanpakken. Je voorkomt hiermee dat klachten verergeren en dat je mogelijk uitvalt in je werk.

Individueel - groep

1:1 - online

educatief - **preventief** - curatief

Matched Care categorie:

@work @risk @home

Aantal uren:



Doorlooptijd in weken:



Dit maakt In Balance uniek:

- korte doorlooptijd van (6 -10 weken)
- beperkte tijdsinvestering van 6 uur
- focus op werkbehoud
- laagdrempelig
- ruimte voor maatwerk

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
Presteren	Vermoeid	Stress	Overbelast	Overspannen	Burnout

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
info@sharedambition.com

