

Mindfulness Individueel

Mindfulness Individueel is een 8 weekse online mindfulness-trainingsprogramma met online coaching door een ervaren mindfulness-trainer ontwikkeld vanuit wetenschappelijke onderbouwing en gericht op werk.

Mindfulness Individueel start met een telefonische intake om het doel te bepalen wat je met mindfulness wilt bereiken. Daarna volgt een 8-weekse e-training mindfulness. Je volgt de training via de webbrowser. Gedurende de training word je gecoacht door een mindfulness-coach via een beveiligd online platform. Je leert om betere keuzes te maken in het omgaan met moeilijke omstandigheden, bijvoorbeeld op je werk.

Dit is Mindfulness Individueel

- intake van ca 25 minuten
- het volgen van oefeningen in de online omgeving
- oefeningen worden voorafgegaan door een wekelijkse introductie en vaste oefening
- e-coaching door een ervaren mindfulness-trainer

Dit leer je

- je aandacht richten op het hier & nu met als doel het verscherpen van je focus
- bewuste keuzes maken/minder automatisch reageren
- eigen oordelen herkennen en parkeren
- het vertalen van de genoemde vaardigheden naar het dagelijks leven en werk
- energiemangement


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 bereik je

Je hebt vaardigheden ontwikkeld die je helpen bij het verbeteren van je bewustwording en concentratie. Je staat meer stil bij je eigen belevingen en grenzen en maakt hier keuzes in.

Dit maakt Mindfulness Individueel uniek:

- je volgt het 8 weekse mindfulnessprogramma online, in je eigen tempo en wanneer het jou uitkomt
- slechts 10 minuten per dag
- gericht op werk
- m.b.v. telefonische intake; wat wil je bereiken met mindfulness?
- 1,5 uur online ondersteuning door ervaren mindfulness-trainer

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

