

# Motivatie & Ik

Motivatie & Ik is een praktische groepstraining waarin je leert om je vitaliteit, energie en betrokkenheid positief in te zetten in je werk.

Wil jij met meer positieve energie, plezier en motivatie ... kortom: VITAAL aan het werk zijn? Wil je in je werk bevlogen en in balans zijn (en blijven)? Dan is deze training iets voor jou. In slechts 2 dagdelen werk je aan het vergroten van je vitaliteit.

## Dit is Motivatie & Ik

- 2 groepsbijeenkomsten van een dagdeel of 3 keer anderhalf uur bij de online training
- interactieve aanpak van afzonderlijke thema's per bijeenkomst
- tussentijdse huiswerkopdrachten
- digitale trainingsmaterialen worden voor aanvang van iedere bijeenkomst aangeleverd

## Dit leer je

- de mentale balans opmaken
- het (h)erkennen van basisbehoeften
- de invloed van je gedachten op je vitaliteit
- de kracht van motivatie ontdekken


## Dit bereik je

Je voelt je energiever en vitaler in je werk. Je haalt het beste uit jezelf!

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: Maatwerk  
  
0 2 4 6 8 10 12



## Dit maakt Motivatie & Ik uniek:

- zowel online als offline beschikbaar
- door Shared Ambition opgeleide trainers met een persoonlijke aanpak
- die je inspireren, raken en meenemen in het thema motivatie en vitaliteit
- waardoor je er zelf direct mee aan de slag kunt gaan

# 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)

