

# Stress & Ik

Stress & Ik is een praktische toolbox-training waarin je leert wat (werk)stress is en wat je eraan kunt doen.

Wil je stressverschijnselen bij jezelf en anderen leren herkennen en tools krijgen om ongezonde stress te voorkomen? Dan is deze interactieve- en praktische toolbox-training van 2 dagdelen iets voor jou!

## Dit is Stress & Ik

- 2 groepsbijeenkomsten van een dagdeel of 3 keer anderhalf uur bij de online training
- interactief samenwerken met collega's aan het versterken van vaardigheden die ongezonde stress verminderen
- door middel van dialoog, kennisoverdracht, oefeningen
- mix van theorie en praktijk

## Dit leer je

- de invloed van gedachten en ontspanning op stress
- voor jezelf opkomen
- hulp vragen en benutten
- het ontdekken van nieuwe mogelijkheden, drijfveren en energiebronnen

## Dit bereik je

Je weet wat stress is en wat je eraan kunt doen. Met behulp van deze kennis en de inzichten heb je een persoonlijk actieplan gemaakt om beter met werkstress om te gaan.

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 Stress & 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 veerkracht
- 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)

