

# Veerkracht & Ik

Veerkracht & ik is een praktische groepstraining waarin je leert om te gaan met (werk)druk in continue veranderende omstandigheden in het werk.

Wil jij (beter) leren omgaan met druk in een continue veranderende werkomgeving? Dan is deze training iets voor jou. In slechts 2 dagdelen werk je aan het vergroten van je veerkracht en weerbaarheid waardoor je nu en in de toekomst met plezier en energie aan het werk blijft.

## Dit is Veerkracht & Ik

- 2 groepsbijeenkomsten van een dagdeel of 3 keer anderhalf uur bij de online training
- voorbereiding aan de hand van reflectievragen en inspirerende tips
- interactief met tussentijdse opdrachten
- gerichte tips om vervolg te geven aan je ontwikkeling
- beschikbaar in Nederlands en Engels

## Dit leer je

- terugveren en niet opgeven na tegenslag
- effectief blijven functioneren onder druk
- werken aan 4 thema's; hoop, optimisme, (zelf)vertrouwen in eigen kunnen en weerbaarheid obstakels overwinnen

## Dit bereik je

Je kunt je beter staande houden in een veranderende organisatie en hebt inzicht in welke ontwikkelingen je daar nog in kunt maken. Je vertrouwt op de toekomst en hebt voldoende weerbaarheid om de obstakels aan te kunnen.

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 Veerkracht en 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)

