

Werken aan Veerkracht

Werken aan Veerkracht is een individueel coaching-programma met een e-learning module om te leren je staande te houden bij veranderende omstandigheden in het werk.

Wil je beter leren omgaan met veranderende omstandigheden in je werk en/of privéleven? Wil je productief blijven en voldoende plezier ervaren in je werk? Wil je kunnen 'terugveren' bij verandering of tegenslag en deze situaties leren benutten als groeimogelijkheden? Dan is dit coachtraject iets voor jou.

Dit is Werken aan Veerkracht

- 4 individuele (online) coachsessies van 1 uur met tussenpozen van twee weken
- tussen 2 coachsessies ga je aan de slag met e-learning en oefen je in de dagelijkse praktijk gewoon op je werk
- 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
- Zelfvertrouwen ontwikkelen

Dit bereik je

Je haalt het beste uit jezelf. Je kunt je beter staande houden in veranderende omstandigheden. Je hebt inzicht in welke ontwikkelingen je daar nog in kunt maken. Je kunt obstakels aan die op je pad komen.

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 maakt Werken aan Veerkracht uniek:

- zowel online als offline beschikbaar
- door Shared Ambition opgeleide coach met een persoonlijke aanpak
- die je inspireert, raakt en meeneemt 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
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

