

Werken aan je mentale fitheid

De Werken aan je mentale fitheid-training bestaat uit 8 online groepssessies van 30 minuten en is specifiek geschikt voor thuiswerkers (Corona-proof). Het programma omvat de principes van Mindfulness, Veerkracht en Positieve psychologie.

Deze turbulente tijd doet een beroep op je aanpassingsvermogen en creativiteit. Je werkt thuis of onder heel andere omstandigheden dan je gewend was. Heb je een gezin, dan spelen je partner en kinderen een rol in het dagelijks werk. Dit alles kan gevoelens van onzekerheid en stress met zich meebrengen. Frustratie en bezorgdheid kunnen de kop op steken. Juist nu is het belangrijk om aan je mentale fitheid te werken. Zodat je beter omgaat met stress en ook onder lastige omstandigheden goed blijft voelen én functioneren.

Dit is Werken aan je mentale fitheid

- laagdrempelige oplossing die aandacht geeft aan – het ‘managen’ – van de psychische belastbaarheid die mede voortkomt uit de Corona-situatie
- 8 sessies van 30 minuten, afwisselend rondom veerkracht en mindfulness

Dit leer je

- het hoofd bieden aan veranderende omstandigheden op het werk
- stressreductie bij thuiswerken
- negatieve gevoelens accepteren


Dit bereik je

Je kunt negatieve gevoelens accepteren en de aandacht richten op de positieve emoties. Je bouwt veerkracht op met behulp van de bouwstenen hoop en optimisme. Je kunt met vertrouwen aan de slag gaan en blijven, ook als het even moeilijk is.

Individueel - **groep**
1 : 1 - **online**
educatief - preventief - curatief

Matched Care categorie:
 A horizontal bar with a green-to-orange gradient. A green circle is positioned at the left end, and a white circle is positioned at the right end.
@work @risk @home

Aantal uren:
 A horizontal slider with a scale from 0 to 16. A white circle is positioned at the value 4.
0 2 4 6 8 10 12 14 16

Doorlooptijd in weken:
 A horizontal slider with a scale from 0 to 12. A white circle is positioned at the value 8.
0 2 4 6 8 10 12

Dit maakt Werken aan je mentale fitheid uniek:

- een unieke vorm van online ‘mentale fitness’
- combinatie van mindfulness en veerkrachtversterkende oefeningen
- stuurt aan op versterken (werk)geluk
- laagdrempelig en leuk om te volgen. Iets om naar uit te kijken

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

