

# Matched Care Concept

Shared Ambition is gespecialiseerd in oplossingen voor  
Psychosociale Arbeidsbelasting.

## Matched Care categorie

### Trainingen en workshops

@Work @Risk @Home

Stress & ik

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



Veerkracht & ik

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



Motivatie & ik

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



Leidinggeven & Stress

Leidinggeven & Stress is een groepstraining waarin leidinggevendenden leren om stresssignalen bij hun medewerkers te (h)erkennen en het goede gesprek aan te gaan.



Leidinggeven & Veerkracht

Leidinggeven & Veerkracht is een groepstraining waarin leidinggevendenden leren hun medewerkers te motiveren en vertrouwen te geven bij veranderende omstandigheden in het werk.



Leidinggeven & Motivatie

Leidinggeven & Motivatie is een groepstraining waarin leidinggevendenden leren om de vitaliteit en betrokkenheid van hun medewerkers positief te beïnvloeden.



Meet Mindfulness

Meet Mindfulness is een interactieve workshop om kennis te maken met Mindfulness.



Werken aan je mentale fitheid

Het Werken aan je mentale fitheid programma is geschikt voor thuiswerkers (Corona). De training omvat de principes van Mindfulness, Veerkracht en Positieve psychologie.



## Matched Care categorie

### Veerkracht

Werken aan Veerkracht

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

@Work @Risk @Home



Werken aan Veerkracht Groep

Werken aan Veerkracht Groep is een groepstraining met e-learning om te leren je staande te houden bij veranderende omstandigheden in het werk.



### Mindfulness

Mindfulness Individueel

Mindfulness Individueel is een online mindfulness-trainingsprogramma met online coaching, ontwikkeld vanuit wetenschappelijke onderbouwing.

@Work @Risk @Home



Mindfulness Groep

Mindfulness Groep is een online mindfulness-programma met groepstraining, ontwikkeld vanuit wetenschappelijke onderbouwing.



### (Psychologische) Coaching

HeyCoach

HeyCoach is online coaching bij moeilijke omstandigheden op het werk- en/of in de privé-situatie (max. 3 uur).

@Work @Risk @Home



VRelax HeyCoach

1,5 uur HeyCoach + Virtual Reality app van VRelax voor werknemers die moeite hebben met ontspanning of herstel



Coach op Locatie

Coach op Locatie is aanwezig op jouw werk en houdt spreekuur op afspraak. Bij moeilijke omstandigheden op het werk- en/of in je privé-situatie kun je een afspraak maken.



In Balance

In Balance is een kort coachingstraject met praktische insteek bij relatief milde mentale klachten, onder begeleiding van een bedrijfspsycholoog.



## Matched Care categorie

### Job Vitality / duurzame inzetbaarheid

Regisseur van je werk; nu & in de toekomst

Regisseur van je werk; nu & in de toekomst is een praktisch coachtraject waarin je een plan maakt voor het versterken van je eigen regie op je werk. Je maakt gebruik van persoonlijk ondernemerschap en toont ondernemend gedrag in je werk waardoor je verder komt.

@Work @Risk @Home



Career Navigator & Career Navigator Expert

Career Navigator bestaat uit een digitaal onderzoek naar je competenties/vaardigheden en individuele coaching bij de vervolgstappen. Career Navigator Expert: onderzoek is uitgebreid met coaching bij de vervolgstappen.



Career Story Interview & Career Story Interview Expert

Career Story Interview zet je in om te onderzoeken welke vervolgstappen je in je professionele leven wilt zetten zodat je met energie aan het werk blijft. Met de Expert variant ga je dieper op de materie in.



What's Next

What's Next is een bedrijfspsychologisch traject als je dreigt uit te vallen (of recentelijk uitgevallen bent) als gevolg van loopbaanvraagstukken.



### Psychologische interventies

Intake

De Intake wordt door een bedrijfspsycholoog ingezet om het klachtenbeeld in kaart te brengen en een voorstel voor een begeleidingstraject te formuleren.

@Work @Risk @Home



Vital Mind

Vital Mind is een op maat bedrijfspsychologisch traject als je dreigt uit te vallen (of recentelijk uitgevallen bent) als gevolg van psychische klachten.



On Track

On Track is een intensief bedrijfspsychologisch traject dat wordt ingezet bij complexe vraagstukken en dat leidt tot een concreet werkhervattingsplan.



Driegesprek

Driegesprek is een afrondend gesprek tussen leidinggevende/medewerker/bedrijfspsycholoog ter afsluiting van een psychologische interventie.



Plus Module

De Plus Module is een vervolg op een Vital Mind of On Track interventie in geval van specifieke vraagstukken.



PLUS VRelax

Met PLUS VRelax werkt de medewerker 5 weken met de Virtual Reality app van VRelax en krijgt 3 uur coaching door een bedrijfspsycholoog. Voor medewerkers die herstellen van psychische klachten of moeite hebben met ontspannen.

