

Veerkracht & Ik

Praktische groepstraining

In deze groepstraining leer je wat psychologische veerkracht is en hoe je het kunt ontwikkelen.

Dit is Veerkracht & Ik

- 2 Groepsessies.
- Samen met collega's werken aan het kunnen terugveren en niet opgeven na tegenslag.
- Een inspirerende mix van dialoog, kennisoverdracht en leren met en van elkaar.

Dit leer je

- Je leert wat psychologische veerkracht is en hoe je het kunt ontwikkelen.
- Je bouwt aan veerkracht m.b.v. het psychologische immuniteit- en elasticiteitsmodel en het optimaal gebruik maken van persoonlijke en omgevingshulpbronnen.

Dit bereik je

- Je hebt praktisch toepasbare kennis van veerkracht opgedaan.
- Jij en je collega's zijn weerbaar en in staat om onder veranderende omstandigheden te functioneren.

Dit maakt Veerkracht & Ik uniek

- Een positieve en vernieuwende kijk op stress.
- Gebaseerd op actuele wetenschappelijke inzichten, maar praktisch vertaald voor dagelijks gebruik.
- In het Nederlands en Engels beschikbaar.
- Persoonlijke aanpak van de door Shared Ambition opgeleide teamcoach.
- Training die medewerkers aanzet tot actief aan de slag gaan met het thema veerkracht.

Individueel - **groep**

1:1 - online

Educatief - preventief - curatief

Matched Care categorie:

@work @risk @home

Aantal uren:



Doorlooptijd: **Maatwerk**



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

Samen aan de slag

Shared Ambition is specialist in arbeidsgerelateerde psychologische gezondheid.

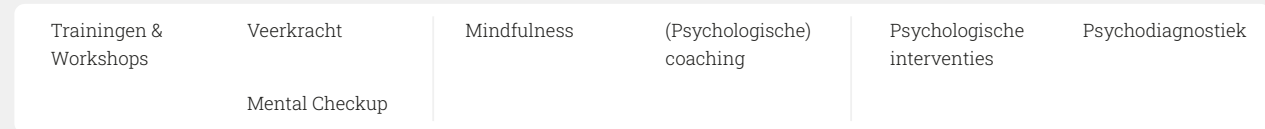
Wil je meer weten over Shared Ambition en/of over onze producten en diensten, kijk dan op de site of neem contact op.

T 033-433 70 10
www.sharedambition.com
info@sharedambition.com

Matched Care Concept



Onze oplossingen



Job Vitality voor duurzame inzetbaarheid

