

# Werken aan Veerkracht

## Individueel coaching-programma

Werken aan Veerkracht is een individueel coaching-programma met e-learning. Met dit programma leer je beter om te gaan met veranderende omstandigheden in werk en/of privéleven.

### Dit is Werken aan Veerkracht

- 4 Individuele (online) coachsessies.
- Tussen 2 coachsessies ga je aan de slag met e-learning en oefent in de dagelijkse praktijk.

### Dit leer je

- Wat is veerkracht en hoe kun je het ontwikkelen?
- Hoe je efficiënt blijft functioneren onder druk.
- Hoe je een positieve visie op stress ontwikkelt.
- Hoe je persoonlijke en omgevingshulpbronnen kunt versterken.

### Dit bereik je

- Je staat veerkrachtiger in je werk.
- Je kunt je beter staande houden onder veranderende omstandigheden.

### Dit maakt Werken aan Veerkracht uniek

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

Individueel - groep

1 : 1 - online

Educatief - preventief - curatief

Matched Care categorie:



Aantal uren:



Doorlooptijd in weken:



# 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](http://www.sharedambition.com)  
[info@sharedambition.com](mailto:info@sharedambition.com)

## 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 Mental Checkup	Mindfulness	(Psychologische) coaching	Psychologische interventies	Psychodiagnostiek
------------------------	------------------------------	-------------	---------------------------	-----------------------------	-------------------

### Job Vitality voor duurzame inzetbaarheid

Gunstig verloop	Onderhoud nodig	Bedreiging duurzame inzetbaarheid
Bewustwording	Zelfonderzoek	Coaching
		(Multidisciplinaire) Interventie

