



Persoonlijke Effectiviteit en Werkgeluk

Werkgerelateerde stressklachten

Het programma Persoonlijke Effectiviteit en Werkgeluk geeft inzicht in het werkvermogen van medewerkers. Een goede balans tussen mentale en fysieke capaciteiten enerzijds en de eisen van de organisatie anderzijds zorgen voor werkplezier, tevreden medewerkers en een succesvolle organisatie. Is er sprake van een disbalans veroorzaakt door werkgerelateerde stressklachten, dan is het risico op burn-out, ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid groot. Aangezien lichamelijke, mentale en emotionele overbelasting blijvend sporen achterlaat is het dus van belang tijdig in te grijpen.

Mentale en fysieke kracht

In het programma Persoonlijke Effectiviteit en Werkgeluk besteden we veel aandacht aan zelfreflectie en bewustwording van de innerlijke drijfveren, waarden en normen: dit geeft inzicht in - en maakt los van - beperkende overtuigingen die je onbewust met je meedraagt. Zelf regie nemen om af te wijken van deze gebaande paden en hier eigen verantwoordelijkheid in nemen geeft mentale kracht.

Tijdens dit programma wordt de medewerker begeleid door bijvoorbeeld:

- Een psycholoog om inzichten te geven en mentale kracht terug te vinden
- Een psychomotorisch therapeut om het fysieke en mentale in balans te brengen
- Een personal trainer zodat ook de fysiek sterker wordt
- Een vitaliteitscoach voor verbeteringen in leefstijl
- Een arbeidscoördinator om de koppeling met het werk te evalueren en eventueel bij te sturen

Onderwerpen:

- Belastbaarheid versus belasting
- Welke omstandigheden hebben invloed op de energiebalans?
- Focus op herstel en positief toekomstbeeld
- Samenwerkende behandelaars met onderlinge communicatie
- Hoe voorkomen we terugval in oud gedrag?

Inbegrepen:

- Uitgebreide intake met diagnostiek
- ACT[®]-meting
- Individuele begeleiding
- 13 weken interdisciplinair werken (psycholoog, psychomotorisch therapeut, personal trainer, arbeidscoördinator)
- Nazorg: jaarlijkse APK[®]

Resultaat:

- Ontwikkeling van bewust handlingsperspectief om persoonlijke effectiviteit en herstellervermogen te vergroten
- Herkennen van energiebronnen en -lekken
- Vergroten eigen verantwoordelijkheid en invloed
- Helder toekomstperspectief
- Laag risico op terugval of herhaling door APK[®]

Zelfreflectie | Mentale en fysieke kracht | Balans | Werkgeluk

amplitia

Daniëlle Klerken: 06 - 21 60 63 68 | danielle@amplitia.nl
Edmée Verstraelen: 06 - 50 25 45 00 | edmee@amplitia.nl
Guido Boosten: 06 - 15 13 92 74 | guido@amplitia.nl

amplitia.nl