



Werkgeluk = werkvermogen



Oude, niet-helpende patronen, eruit!

Het programma 'Werkgeluk = werkvermogen' geeft inzicht in de mate waarin je in staat bent je werk naar tevredenheid te kunnen uitvoeren. 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, dan is het risico op burn-out, ziekteverzuim of het verlaten van de organisatie groot. In alle gevallen heeft dit consequenties: zowel op persoonlijk vlak als financieel. Het loont dan ook om in een vroegtijdig stadium te investeren in medewerkers; een medewerker voelt zich gezien en gehoord, krijgt inzicht in zichzelf en niet-helpende, vaak hardnekkige patronen en overtuigingen en wordt zo opnieuw in staat gesteld om eigen regie en verantwoordelijkheid te nemen en keuzes te maken in relatie tot werk.

Mentale weerbaarheid en kracht

In het programma 'Werkgeluk = werkvermogen' is veel aandacht voor zelfreflectie en bewustwording van je innerlijke drijfveren, waarden en normen. Dit geeft inzicht in beperkende overtuigingen die je bewust en onbewust met je meedraagt en zorgt ervoor dat je ze los kunt laten. Zelf de regie nemen om af te wijken van deze gebaande paden en hier eigen verantwoordelijkheid in te kunnen nemen geeft mentale kracht en weerbaarheid. Samen met de coach ga je op zoek naar de onderliggende patronen, drijfveren en jouw natuurlijke kracht en potentie. Met dit inzicht kun je de juiste, gezonde en duurzame keuzes voor jezelf blijven maken.

Onderwerpen

- Belastbaarheid versus belasting en voorkomen van disbalans
- Welke omstandigheden hebben invloed op mijn energiebalans?
- Focus op herstel en positief toekomstbeeld
- Stressbestendigheid en coping
- Grenzen stellen en effectief communiceren
- Focus op return-to-work

Inbegrepen

- Uitgebreide intake
- ACT®-meting + vragenlijst werkvermogen
- Individuele begeleiding
- Basis 5 sessies | Medium 10 sessies | Intensief 15 sessies
- Nazorg: jaarlijkse APK®

Resultaat

- Ontwikkeling van bewust handelingsperspectief om persoonlijke effectiviteit en herstelvermogen te vergroten
- Herkennen van energiebronnen en -lekken
- Vergroten eigen verantwoordelijkheid en invloed
- Terugkeer naar werk of het maken van expliciete keuzes in relatie tot werk
- Laag risico op terugval of herhaling door APK®

Zelfreflectie | Mentale weerbaarheid en kracht | Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid | 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

