



Your Healthy Mind

Sanne van Wamel

Begoniastraat 10

6658EB Beneden Leeuwen

+31 (0)6 45128190

info@yourhealthymind.nl

www.yourhealthymind.nl

Your Healthy Mind

Een *Healthy Mind* is dé basis voor een aangenaam leven. Your Healthy Mind is gespecialiseerd in passende begeleiding bij alle vormen van stress. Denk aan overmatig piekeren, onrust, overspannenheid, burn-out, angsten, onzekerheid, negatief zelfbeeld, somberheid en depressieve klachten. Met behulp van ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) leer je hoe je flexibel om kunt gaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden. Het samenspel van de vaardigheden van ACT heeft als resultaat dat stress gereduceerd wordt, je meer rust in je hoofd zult ervaren, je meer kunt genieten van jouw leven en gaat doen waar jij écht gelukkig van wordt.

Vaardigheden van ACT

ACT bestaat uit zeven vaardigheden, die los te behandelen zijn, maar waardevol worden als je ze combineert.

Energiebalans: Leren balanceren tussen in- en ontspanning

Acceptatie: Oké zijn met onaangename ervaringen

Defusie: Afstand doen van je strenge gedachten

Hier en nu: Met aandacht in het hier en nu leven

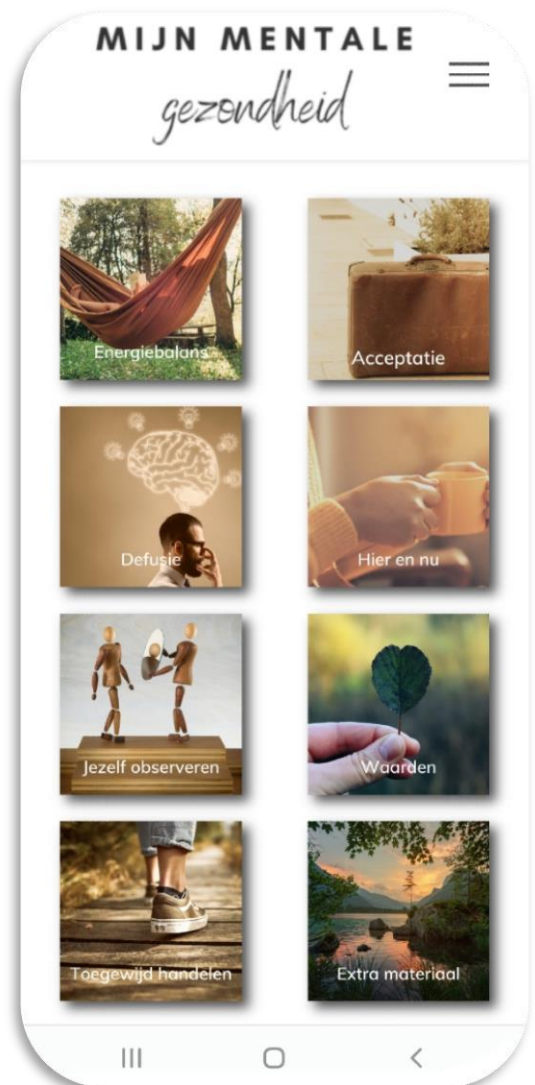
Jezelf observeren: Objectief kijken naar jezelf

Waarden: Voelen waar je gelukkig van wordt

Toegewijd handelen: Doen waar je gelukkig van wordt

Mijn Mentale Gezondheid

Bij elk traject (workshop, training, coaching & therapie) krijgt de deelnemer toegang tot de online leeromgeving van 'Mijn Mentale Gezondheid'. Deze bevat waardevolle video's, psycho-educatie en oefeningen om thuis aan de slag te gaan ter ondersteuning. Uiteraard wordt de inhoud afgestemd op het traject wat je afneemt.



Het aanbod

Workshop 'Leer stress signaleren'



Wil je verzuim voorkomen en/of verminderen binnen jouw organisatie, dan is het vroegtijdig signaleren van stress bij jouw medewerkers dé eerste stap!

In deze workshop van een dagdeel, geschikt voor leidinggevenden, ga je aan de slag met:

- *Stress signaleren, observeren en analyseren*
- *Passende begeleiding bieden*

Elke deelnemer krijgt toegang tot de online leeromgeving 'Mijn Mentale Gezondheid', ter ondersteuning van deze workshop.

Training 'Leer dealen met stress'



Een training, bestaande uit twee dagdelen, is geschikt voor alle medewerkers binnen een organisatie om te leren dealen met stress, a.d.h.v. de zeven vaardigheden van ACT. Het is een praktische en interactieve training, waarbij men direct handvatten krijgt om aan de slag te gaan. Elke deelnemer krijgt toegang tot de online leeromgeving 'Mijn Mentale Gezondheid', ter ondersteuning van deze training.

- Dagdeel 1: *Wat is stress en ACT?*
Oefenen met de vaardigheden Energiebalans, Acceptatie en Defusie.
- Dagdeel 2: *Oefenen met de vaardigheden Hier en nu, Jezelf observeren, Waarden en Toegewijd handelen.*

Coaching & Therapie



Coaching & Therapie is een individueel traject op maat, voor alle vormen van stress. Dit behandeltraject is geschikt bij milde en intensieve klachten, met als doel om flexibel om te kunnen gaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden. Het bewust bekwaam worden in de psychologische vaardigheden van ACT draagt bij aan het reduceren van stressklachten. Indien er sprake is van verzuim, richt het traject zich ook op re-integratie binnen of buiten de huidige organisatie. Tijdens het traject heb je onbeperkt toegang tot whatsapp ondersteuning, de online leeromgeving 'Mijn Mentale Gezondheid' en ontvang je een (werk)boek t.w.v. €24,95. Je hebt een keuze uit een kort, basis of een uitgebreid traject en elk traject is een waardevolle verdieping op de Training 'Leer dealen met stress'.

Compleet overzicht

Aanbod	Inhoud	Tarieven <i>excl. 21% btw</i>
Workshop 'Leer stress signaleren'	<p><u>Doelen:</u> Leer vroegtijdig stress signaleren, observeren en analyseren. Daarnaast kun je passende begeleiding bieden aan jouw medewerkers.</p> <p><u>Resultaat:</u> Mentaal gezondere medewerkers, stress- en verzuimreductie.</p> <p><u>Geschikt voor:</u> Leidinggevendenden, directeuren, managers, HR personeel en teamleiders.</p> <p><u>Groep:</u> Maximaal 15 deelnemers, i.v.m. persoonlijke aandacht</p> <p><u>Tijdspad:</u> Een dagdeel van drie uur</p> <p><u>Locatie:</u> Op locatie naar keuze</p> <p><u>Trainers:</u> Henry Poel en Sanne van Wamel</p> <p>Inclusief! <i>Alle deelnemers krijgen toegang tot de online leeromgeving van 'Mijn Mentale Gezondheid'.</i></p>	€750,-
Training 'Leer dealen met stress'	<p><u>Doelen:</u> Leer dealen met stress a.d.h.v. de zeven vaardigheden van ACT.</p> <p><u>Resultaat:</u> Elke deelnemer kan na deze training zelfstandig aan de slag met de vaardigheden van ACT, om mentaal gezonder te worden en stress bij zichzelf te kunnen reduceren.</p> <p><u>Geschikt voor:</u> Alle medewerkers van een organisatie</p> <p><u>Groep:</u> Maximaal 15 deelnemers, i.v.m. persoonlijke aandacht</p> <p><u>Tijdspad:</u> Twee dagdelen van elk drie uur</p> <p><u>Locatie:</u> Op locatie naar keuze</p> <p><u>Trainers:</u> Henry Poel en Sanne van Wamel</p> <p>Inclusief! <i>Alle deelnemers krijgen toegang tot de online leeromgeving van 'Mijn Mentale Gezondheid'.</i></p>	€1500,-
Coaching & Therapie voor alle vormen van stress	<p><u>Doel:</u> Leer flexibel omgaan met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden a.d.h.v. ACT.</p> <p><u>Resultaat:</u> Je wordt bekwaam in de vaardigheden van ACT, om zelfstandig mentaal gezonder te worden en stress te kunnen reduceren. Daarnaast is er aandacht voor jouw persoonlijke ontwikkelingsvraag en indien er sprake is van verzuim werken we aan re-integratie.</p> <p><u>Geschikt voor:</u> Iedereen met milde of intensieve stress gerelateerde klachten of na de training 'Leer dealen met stress'.</p> <p><u>Trajecten:</u> Kies uit een kort traject (vier sessies), basis traject (acht sessies) of uitgebreid traject (twaalf sessies)</p> <p><u>Locatie:</u> Bij Your Healthy Mind in Beneden Leeuwen</p> <p><u>Behandelaar:</u> Sanne van Wamel</p> <p>Inclusief!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toegang tot de online leeromgeving van 'Mijn Mentale Gezondheid'. - Onbepaalde ondersteuning via Whatsapp. - Online driegesprek met de werkgever. - (werk)Boek bij een basis en uitgebreid traject t.w.v. €24,95. 	Kort traject €500,- Basis traject €1000,- Uitgebreid traject €1500,-