

Stressherstelprogramma's

Stress health check

Workshops

Wandelcoachtrajecten



Aliantis

Klanttevredenheid: 9

Aliantis

Aliantis (2016) is de landelijke specialist in het herstel van stressklachten en de preventie van psychisch verzuim door stress. Naast stressherstelprogramma's verzorgen wij wandelcoachtrajecten voor uiteenlopende vraagstukken.

Visie en missie

Burn-out komt veel voor, terwijl in de meeste gevallen overbelasting door stress kan worden voorkomen. De meeste mensen hebt het te laat in de gaten als zij stressklachten ontwikkelen. Ook weten zij niet goed wat ze er tegen kunnen doen. Onze missie is het verzuim door stress te minderen. Dit doen wij met onderzoek, voorlichting, individuele stressherstelprogramma's en inspirerende workshops.

Werkwijze

Onze dienstverlening vindt wandelend in de natuur plaats, altijd in de omgeving van de deelnemer. Voor een duurzaam en snel resultaat maken wij gebruik van krachtige transformatieve coachtechnieken, zoals NLP, individuele opstellingen, metaforen en visualisaties. Onze doelgerichte maatwerktrajecten zijn kort maar krachtig. Wij streven naar bewustwording, zelfredzaamheid en duurzame resultaten.

Kwaliteit

Aliantis werkt met HBO-opgeleid coaches, psychologen en therapeuten met minimaal 3 jaar ervaring en een registratie bij een beroepsvereniging. Wij meten continu onze resultaten, kwaliteit en klanttevredenheid. Aliantis is een door de overheid erkende zorgverlener. Wij voldoen aan strikte eisen en wetgeving.

"Omdat iedereen moet weten wat je tegen stress kunt doen"



Individueel stressherstelprogramma

De Werkwandeling

Inhoud

- 8 sessies individuele wandelcoaching, in de omgeving van de deelnemer
- Psycho-educatie over stress en het herstel ervan
- Met mindfulness, ademhaling, sport en leefstijladvies
- Nul- en nameting met een gevalideerde vragenlijst
- 6 maanden nazorgprogramma e-learning Mentale Fitheid

Doelen

- Herkennen van stresssignalen
- Hanteren of oplossen van stressfactoren
- Ontwikkelen van gezonde denk- en gedragspatronen
- Zelfredzaamheid in het herstellen van stressklachten

Kenmerken

- Start binnen 1 week, binnen 4-6 weken afgerond
- Wetenschappelijk onderbouwd programma
- Curatief en preventief inzetbaar
- 65-80% scoort na afloop gezond (curatief - preventief)
- Ervaren psychologen en HBO-wandelcoaches
- Met resultaatgarantie (voorwaarden www.aliantis.nl)

Snel herstellen van
stressklachten



Aliantis

Wandelcoachtraject

De Themawandeling

Maatwerktraject voor persoonlijke en werkgerelateerde coaching.
Met praktische oefeningen voor gedragsverandering.
Stress komt vaak voor en kan leiden tot functioneringsproblemen.
Het traject bevat daarom een stresstest en, zo nodig, stressreductie.

Kenmerken

- 8 sessies wandelcoaching in de omgeving van de deelnemer
- Stresstest, met zo nodig een stressreductieprogramma
- Trajectduur: ± 3 maanden
- Nazorg: 6 maanden e-learning, met o.a. Positieve Psychologie
- Ervaren psychologen en HBO-wandelcoaches

Voor uiteenlopende persoonlijke of werkgerelateerde thema's, zoals:

- Assertiviteit of zelfbegrenzing
- Empowerment, zelfvertrouwen of faalangst
- Keuzes maken
- Piekeren, angst en lusteloosheid
- Rouwverwerking
- Conflicten of communicatie
- Acceptatie van veranderingen
- Hantering van moeilijke omstandigheden

Geen behandeling van psychiatrische stoornissen



Stress quickscan

met telefonisch consult

Deze korte, gevalideerde vragenlijst maakt snel duidelijk of een stressinterventie noodzakelijk is. De testuitslag wordt in een kort telefonisch consult besproken. De deelnemers met stressklachten worden gestimuleerd om actie te ondernemen.

Inhoud

- Online testafname met schriftelijke uitslag
 - Kort telefonisch consult met persoonlijk advies
-

Kenmerken

- Eenvoudig inzetbaar onderzoek met lage kosten
 - Gevalideerde vragenlijst
 - Rapport met testuitslag en stressreductietips
 - Testuitslag (op verzoek) naar de bedrijfsarts
-

Toepassing als nulmeting

- Bewustwording: de testuitslag stimuleert tot (zelf)zorg
- Diagnostisch: maakt duidelijk of de inzet van een stressinterventie nodig is
- Inzetbaar als stresspreventietool

Toepassing als extra nameting

- Controle: toont het resultaat van een ingezette interventie
- Inventarisatie: maakt duidelijk of nazorg nodig is
- Prognose: geeft een indruk van het herstelvermogen en de mentale belastbaarheid

Stress, weet jij hoe jij ervoor staat?



Vitaal Garantplan stresspreventieprogramma

Stress komt veel voor. De meeste mensen hebben het te laat in de gaten als zij stressklachten ontwikkelen. Aliantis test medewerkers op stress en biedt de overbelaste medewerkers een individueel herstelprogramma. Hiermee daalt het risico op verzuim door stress met 80%.



Aliantis

Inhoud

- Afname stress quickscan bij medewerkers
- Bespreking rapportage met gemiddelde testresultaten
- Selectie van het aantal overbelaste medewerkers die door ons begeleid mogen worden
- Telefonisch consult voor de overbelaste medewerkers
- Vrije keuze stressherstelprogramma de Werkwandeling of eigen route
- E-learnings Stress de Baas en Mentale Fitheid voor alle medewerkers
- Periodieke meting: inzicht in verkregen resultaten en vinger aan de pols voor werkstress

Kenmerken

- Snel en makkelijk: start binnen 2 weken, 8 weken later klaar
- Ondersteunt medewerkers met hoog risico op verzuim door stress
- Inzichtelijk: v.a. 5 deelnemers rapport met gemiddelde testresultaten
- Garantie: no cure, half pay (zie garantievoorwaarden)
- Beproefd: gevalideerde stresstest en wetenschappelijk onderbouwde methode
- Kwaliteit: HBO-coaches en overheid erkend zorgaanbieder (registraties Vektis en ABvC)

Resultaten

- Effectief: tot wel 80% minder risico op verzuim door stress
- Duurzaam: medewerker leert om in stressvolle situaties in balans te blijven

Ondersteun medewerkers met stressklachten
en voorkom verzuim door stress

Kwartetspel

Stress & Mentale Fitheid

Beschrijving

- Informatief kwartetspel, 13 kwartetten, 2-8 personen
- Spelenderwijs leren over stress en mentale fitheid
- Eenvoudig inzetbare en laagdrempelige preventietool

Leerpunten

- Hoe ontstaan stressklachten?
- Waar kun je stressklachten aan herkennen?
- Wat kun je doen om van stressklachten te herstellen?
- Wat kun je doen om in hectische situaties in balans te blijven?

Effecten

- Het maakt (werk)stress laagdrempelig bespreekbaar
- Helpt bij vroegsignalering van stressklachten
- Stimuleert met de handige tips zowel preventieve als curatieve zelfzorg

Tip voor maximaal effect

Speel het kwartetspel in een workshop, samen met één van onze trainers



The logo for Aliantis features the word "Aliantis" in a green, sans-serif font. The letter "A" is enclosed within a thin green oval. A horizontal green line is positioned below the text, extending across the width of the word.

Aliantis

Meer informatie

www.aliantis.nl
info@aliantis.nl