

Stressherstelprogramma's

Stress health check

Workshops

Wandelcoachtrajecten



Aliantis

Klanttevredenheid: 9



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 overbelasting door stress vaak kan worden voorkomen. De meeste mensen hebben het te laat in de gaten als zij stressklachten ontwikkelen. Ook weten zij niet goed wat ze kunnen doen om ervan te herstellen, terwijl hun persoonlijke gedrag en leefstijl van zeer grote invloed is. Onze missie is het verminderen van verzuim door stress. Dit doen wij met onderzoek, voorlichting, individuele stressherstelprogramma's en inspirerende workshops.

Werkwijze

Onze dienstverlening vindt plaats in de vorm van wandelcoaching in de natuur, in de omgeving van de deelnemer. Voor een duurzaam en effectief resultaat maken wij gebruik van evidence-based technieken zoals mindfulness-based coaching, wandelen, psycho-educatie en leefstijlaanpassing volgens de door de overheid erkende richtlijnen voor voeding en beweging. Wij streven naar bewustwording, zelfredzaamheid, weerbaarheid en duurzame resultaten.

Kwaliteit

Aliantis werkt met HBO-opgeleide coaches, psychologen en therapeuten, met ten minste 3 jaar ervaring en een registratie bij een beroepsvereniging. Wij meten continu onze resultaten, kwaliteit en klanttevredenheid. Aliantis beschikt over een AGB-code en is geregistreerd als zorgaanbieder. 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 op basis van mindfulness
- Psycho-educatie over stress en het herstel ervan
- Leefstijlprogramma met o.a. 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
- Ervaren psychologen en HBO-wandelcoaches
- Landelijke dekking
- Curatief en preventief inzetbaar
- 65-80% scoort na afloop binnen de gezonde norm (curatief - preventief)
- Gebaseerd op evidence-based methoden en overheidsrichtlijnen
- Met resultaatgarantie (voorwaarden www.aliantis.nl)

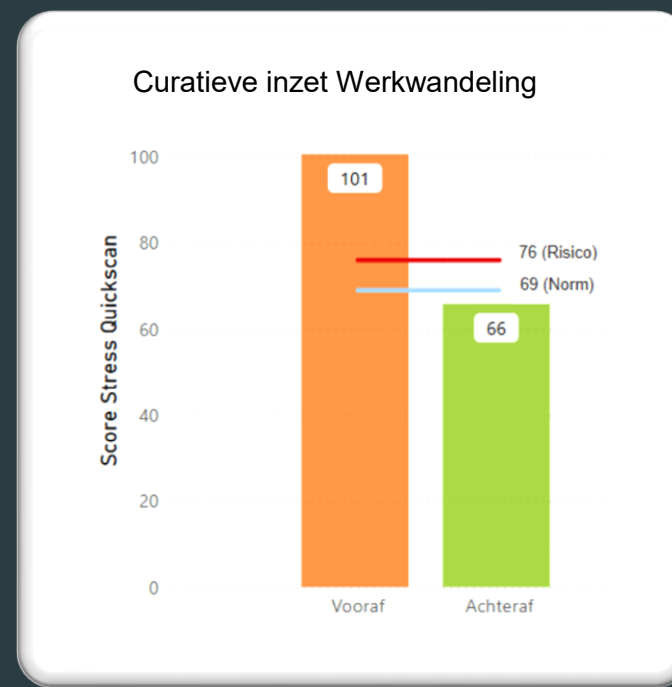
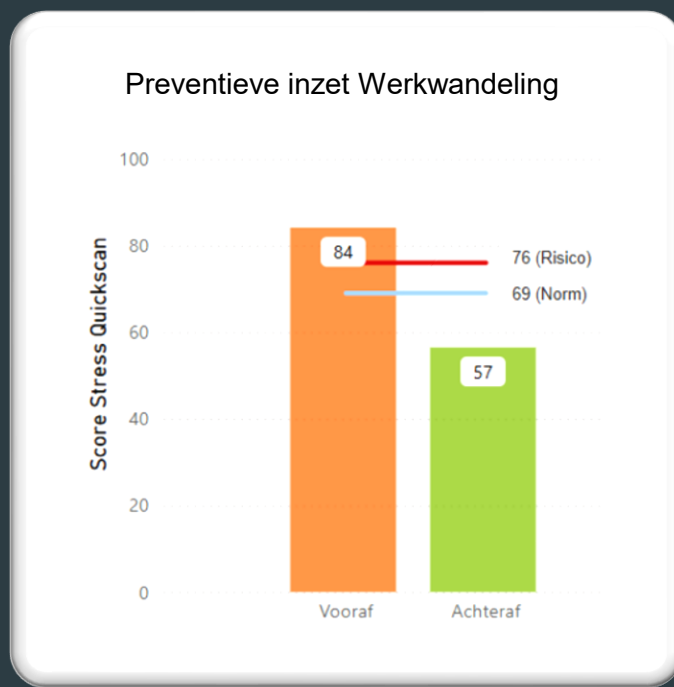
Snel herstellen van
stressklachten



Aliantis

Resultaten stressherstelprogramma de Werkwandeling

- Curatief: 65% scoort na 1 maand binnen de (gezonde) norm. Zij zijn voldoende hersteld voor re-integratie.
- Preventief: 80% scoort na 1 maand binnen de (gezonde) norm en zijn hersteld in o.a. energie, concentratie en motivatie.



Resultaten na 1 maand. Meting met gevalideerde vragenlijst sinds 2016.

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



Aliantis

Stress quickscan

met telefonisch consult

Een individuele, korte, gevalideerde vragenlijst die snel duidelijk maakt 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, maar wordt vaak pas te laat herkend. Aliantis signaleert stress vroegtijdig en biedt overbelaste medewerkers een persoonlijk traject. Zo daalt het risico op verzuim door stress met wel 80%.



Aliantis

Inhoud

- Afname stress quickscan bij medewerkers
- Bespreking rapportage met gemiddelde testresultaten
- Werkgever bepaalt het maximaal aantal medewerkers dat de Werkwandeling mag volgen
- Telefonisch consult met de geselecteerde medewerkers en aanbod van de Werkwandeling
- 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: binnen 2 weken starten en 8 weken later klaar
- Preventief: 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 met AGB code

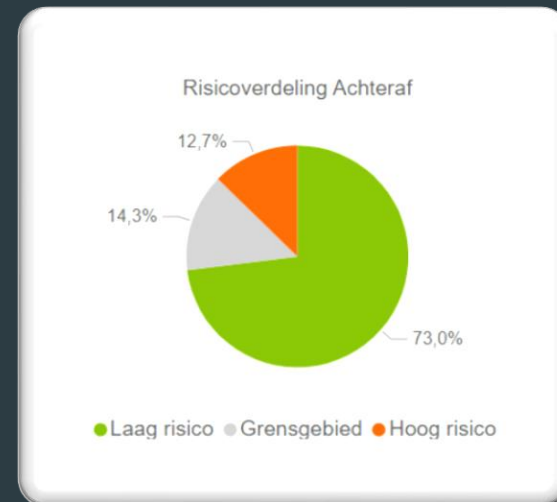
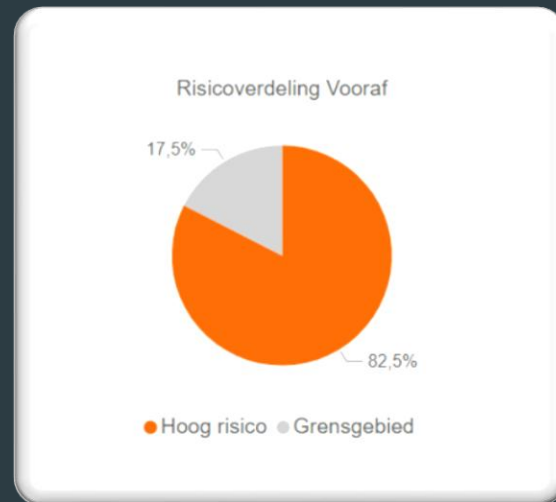
Resultaten

- Effectief: met wel 80% minder risico op verzuim door stress
- Duurzaam: medewerker leert om in stressvolle situaties in balans te blijven
- Rendabel: hogere inzetbaarheid en lagere verzuimkosten voor organisaties.

Ondersteun medewerkers met stressklachten
en voorkom verzuim door stress

Resultaten Vitaal Garantplan

- 15 – 20% van de medewerkers loopt risico om te gaan verzuimen door stress.
- Deze medewerkers signaleren we met de stress quickscan.
- Na de Werkwandeling daalt het verzuimrisico bij overbelaste medewerkers gemiddeld met 80%.
- Medewerkers in het groene gebied zijn weer energiek en gemotiveerd, met herstelde concentratie.



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

- 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, starting from the left edge of the oval and extending to the right.

Aliantis

Meer informatie:

www.aliantis.nl
info@aliantis.nl