



Investeren in werkgeluk. Daar ligt onze kracht.

Bij Amplitia zetten we onze schouders onder preventie en curatie van ziekteverzuim, maar soms is ziekte niet te voorkomen. Op die momenten is het belangrijk om interventies in te zetten die bijdragen aan herstel en duurzame re-integratie. Naast curatieve en preventieve interventies steken wij nóg liever in op amplitie: het verhogen van werkgeluk en vitaliteit waardoor (ongepland) verloop en ziekteverzuim voorkomen wordt. Dit uiteraard met aandacht voor de belangen van zowel werkgever als werknemer.

Waarvoor kun je bij ons terecht?

Psychologische begeleiding | counseling

Jaarlijks heeft 20% van de Nederlandse bevolking last van psychische klachten. Zit een medewerker niet lekker in zijn vel en is er daardoor het risico op ziekte of uitval? Dan is het raadzaam ervoor te zorgen dat de klachten niet erger worden. Wanneer klachten verergeren, lang aanwezig zijn of in aantal toenemen, wordt er namelijk gesproken van een psychische stoornis en dat wil je voorkomen. Gelukkig kunnen psychische klachten vaak goed verholpen worden.

Wij zijn gespecialiseerd in de behandeling van:

- depressie, angst en paniek;
- werkgerelateerde psychische klachten zoals burn-out of overspanning;
- trauma of posttraumatische stress;
- aanhoudende klachten na verlieservaringen;
- chronische pijnklachten;
- algemene psychische klachten (nog) niet nader gespecificeerd.

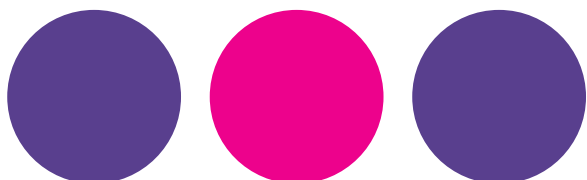
Afhankelijk van de behoefte van de cliënt maken we gebruik van evidence based technieken (zoals ACT-therapie, cognitieve gedragstherapie, oplossingsgerichte therapie, motivational interviewing).

Amplitia werkt samen met en voor arbodiensten en werkgevers. We zijn gespecialiseerd in verschillende vakgebieden, altijd met een duidelijke focus op (het hervinden en bereiken van) duurzame inzetbaarheid, vitaliteit en werkgerelateerde balans/amplitie.



Goed om te weten:

1. Intake wordt niet in rekening gebracht als begeleidingstraject wordt ingezet.
2. Snelle doorlooptijden en geen wachtlijst.
3. Praktische werkgerelateerde adviezen, aan cliënt, bedrijfsarts en leidinggevende.
4. We werken kortdurend en oplossingsgericht; het aantal bijeenkomsten varieert van 6 tot maximaal 12 gesprekken (9 tot 18 uur).
5. Korte lijnen met bedrijfsarts.
6. Gezamenlijk startgesprek samen met leidinggevende en indien bijdragend gezamenlijk rondetafelgesprek met leidinggevende gedurende het traject.
7. Tussentijdse rapportages en/of eindverslag.



Preventieve (stress)coaching

Het is belangrijk om interventies snel in te zetten als een medewerker ziek is (geworden), maar het liefst zijn we een ziekmelding voor. Het is aan jou als werkgever de taak om stresssignalen van medewerkers vroegtijdig te herkennen en bespreekbaar te maken. Met onze preventieve (stress) coaching geven we praktische adviezen gericht op het voorkomen van uitval en reiken we handvatten aan waardoor men gemakkelijker leert omgaan met de uitdagingen in werk en leven. Zo leert jouw medewerker (weer) regie te nemen, balans te creëren, en krijgt hij inzicht in het belang van goede slaap en effectieve manieren van ontspanning.

Goed om te weten:

1. Intake wordt niet in rekening gebracht als begeleidingstraject wordt ingezet.
2. Snelle doorlooptijden en geen wachtlijst.
3. Praktische werkgerelateerde adviezen.
4. Gezamenlijk startgesprek met leidinggevende.
5. Kort eindverslag (proces) met tips voor medewerker en leidinggevende.

Meestal zijn 3 tot 5 gesprekken al genoeg voor medewerkers om zich weer beter te voelen.

Thema's die aan bod komen:

- stress en ontspanning, doseren;
- onzekerheid en gepieker;
- lusteloosheid en energetische belastbaarheid;
- omgaan met werkdruk;
- grenzen voelen, erkennen en bespreken;
- assertiviteit;
- verbeteren van (sociale) werkomstandigheden.

(Loopbaan)coaching

Wat doe je als je merkt dat jouw medewerkers niet meer (werk)gelukkig zijn? Of als je ziet dat ze hun talenten verder kunnen ontwikkelen of werkzaamheden niet meer aansluiten bij hun competenties en/of drijfveren. Onze coaches en psychologen kunnen de medewerker helpen om focus aan te brengen, talenten te benutten en zichzelf te ontwikkelen. Samen gaan we op zoek naar wat hem of haar weer (werk)gelukkig maakt.

Deze trajecten bieden we voor diverse hulpvragen aan:

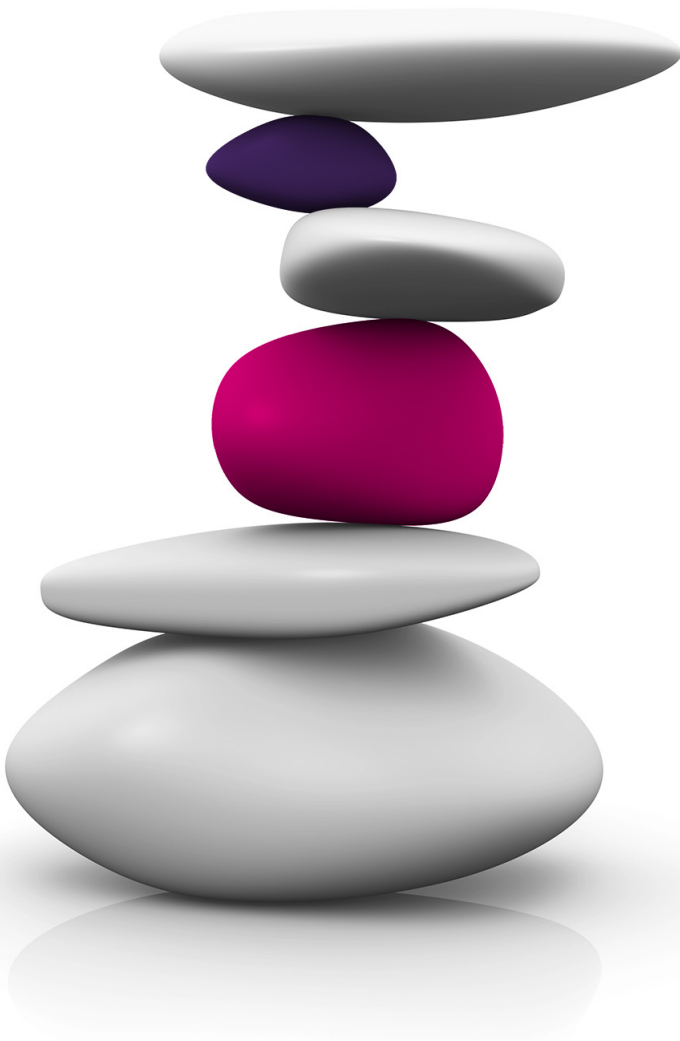
- life-coaching;
- loopbaan- en talentcoaching;
- teamcoaching;
- loopbaan-/talent onderzoek;
- onderzoek naar drijfveren.

We maken hierbij gebruik van de volgende methoden:

- interessevragenlijsten en persoonlijkheidsvragenlijsten (BigFive, NPV, UCL, PMT);
- drijfverenonderzoek individueel / team (Reflect®, MyDrives);
- gerenommeerde leiderschapsmodellen;
- Motivational Interviewing, oplossingsgerichte coaching en appreciative inquiry.

Goed om te weten:

1. Intake wordt niet in rekening gebracht als begeleidingstraject wordt ingezet.
2. Snelle doorlooptijden en geen wachtlijst.
3. Rapportage met informatie over drijfveren en communicatiestijl, eventueel aangevuld met diagnostiek indien er sprake is van gericht loopbaanonderzoek.
4. Maatwerk passend bij specifieke hulpvraag.



Leiderschapcoaching

Elke manager of leider heeft af en toe de behoefte om naar zichzelf te kijken, naar het eigen gedrag en gedragsvoorkeuren. Niet alleen in relatie tot zichzelf, maar ook in relatie tot het team. De leider is een fundamenteel onderdeel van de structuur en cultuur in organisaties en heeft impact op de medewerkers, op het door hen ervaren werkgelek, de energiebronnen en werkeisen. Om leiders optimaal te ondersteunen bij het bereiken van hun persoonlijke en professionele doelen, geven wij gerichte ondersteuning en coaching op dit vlak. Onze toegevoegde waarde zit in onze expertise en ervaring op het gebied van leiderschapcoaching én in onze praktische, oplossingsgerichte aanpak.

Thema's die naar voren komen:

- persoonlijke drijfveren in relatie tot leiderschap; jezelf en anderen beter begrijpen;
- omgaan met eigen grenzen;
- omgaan met weerstand en emoties;
- even van constructieve feedback;
- communicatiestijlen en impact van voorkeursstijl op het systeem.

Goed om te weten:

1. Intake wordt niet in rekening gebracht als begeleidingstraject wordt ingezet.
2. Snelle doorlooptijden en geen wachtlijst.
3. Rapportage met drijfveronderzoek en communicatiestijl.
4. Praktische adviezen op basis van geldende leiderschapsmodellen.



Bedrijfsmaatschappelijk werk

Verzuimvraagstukken leven in elke organisatie. Vaak ligt de oorzaak (ook) in de sociale omgeving van een werknemer (woonsituatie, religie, rouw, schulden etc.) en hebben deze een weerslag op het werk. Onze (bedrijfs)maatschappelijk werker biedt zowel werknemers als werkgevers ondersteuning om zo problemen gezamenlijk op te lossen. En voorkomt op deze manier uitval als gevolg van psychosociale disbalans.

Onze bedrijfsmaatschappelijk werker kan worden ingezet voor diverse vragen die een praktische aanpak vereisen, zoals:

- leren ontspannen en toepassen van ontspanningstechnieken;
- audiologie en gehoorproblematiek die van invloed is op werk;
- specifieke aandachtsgebieden, waardoor iemand vast kan lopen in werk, zoals rouw, verlies, faalangst, autisme spectrum problemen, ADHD;
- ondersteuning bij financiële problemen of schuldenproblematiek;
- ondersteuning indien er mogelijk sprake is van huiselijk geweld;
- bemiddeling bij conflicten (op het werk).

Vertrouwenspersoon

Soms kan het waardevol zijn om een vertrouwenspersoon in te schakelen, als er bijvoorbeeld sprake is van ongewenste omgangsvormen, agressie en/of seksuele intimidatie. Onze bedrijfsmaatschappelijk werker kan in dat geval ook van dienst zijn als vertrouwenspersoon. We richten ons dan op de opvang, begeleiding en het informeren van de getroffen medewerker (de melder), het voorlichten en adviseren van de organisatie en het adviseren van leidinggevenden en het bestuur. Dit kan van belang zijn indien werkgever geen eigen vertrouwenspersoon in dienst heeft.



Arbeidsdeskundig Onderzoek

Uitvallen op het werk door ingrijpende gebeurtenissen, ziekte, ongeluk of een conflictsituatie. Je hoopt dat het jou niet overkomt, maar het overkomt de beste. Zowel voor werknemer als werkgever kan dit leiden tot uitdagingen.

Onze arbeidsdeskundige denkt mee, door:

- de (arbeids-)belasting af te wegen tegenover de belastbaarheid van de werknemer op dat moment;
- ondersteuning te bieden bij het voorkomen van arbeidsongeschiktheid, of het herstel daarvan;
- actief te kijken naar (duurzame) mogelijkheden binnen de werksituatie en het werkvermogen van de medewerker, (re-)integratiekansen en -mogelijkheden in kaart te brengen.

Voorkomen is beter dan genezen. Daarom adviseren wij zo vroeg mogelijk een arbeidsdeskundige uit te nodigen en niet te wachten tot na het eerste ziektejaar. De re-integratiemogelijkheden worden hiermee namelijk beter.

Werkplekonderzoek

Een werkplekonderzoek wordt uitgevoerd door middel van interview en observatie van de werkzaamheden op de betreffende werkplek. Hiermee wordt informatie verkregen over: werktaken, werkdruk, werktijd, werkwijze en werkplek. Een werkplekonderzoek kan preventief worden ingezet, bijvoorbeeld bij het aanschaffen van nieuw meubilair of het introduceren van een nieuwe medewerker. Dan wordt de situatie op dat moment voor die specifieke medewerker geoptimaliseerd. Een werkplekonderzoek kan ook worden aangevraagd als er bepaalde klachten bestaan, doorgaans aan het houdings- en bewegingsapparaat. Door het aanpassen van de instellingen, instrueren van werkwijze of het adviseren van aanpassingen/hulpmiddelen wordt een bijdrage geleverd aan een duurzame (werk)situatie.

De aard van de werkplek is hierbij in beginsel niet belangrijk. Dat kan een beeldscherm werkplek zijn (kantoor), maar ook worden werkplekonderzoeken uitgevoerd op scholen, in de zorg, industrie, logistiek et cetera.

Een werkplekonderzoek bestaat uit:

- een interview met betrokkene. Normaal gesproken zal alleen de betreffende medewerker aanwezig zijn. Het is uiteraard mogelijk dat een leidinggevende aansluit. Bij beeldschermwerkplekken gebeurt dat vele malen minder dan in de industrie;
- beoordelen van de werkplek. Niet alleen de fysieke plek zelf, ook het proces dat zich afspeelt;
- observatie van de werkhoudingen en werkwijze tijdens de werkzaamheden;
- schriftelijke terugkoppeling van de bevindingen en aanbevelingen.



Teamcoaching

Soms loopt het niet zo soepel binnen je team, mis je de energie of de bevologenheid en gaat de samenwerking niet helemaal vanzelf, binnen het team of tussen teams. Dan is het zaak om teams te gaan versterken met teamcoaching waarbij we aandacht hebben voor persoonlijke groei, onderlinge verbinding en resultaatgericht werken. We focussen op effectieve communicatie, inzicht in teamrollen en het versterken van vertrouwen. Door praktische oefeningen en reflecties leren teams elkaar beter kennen en benutten ze ieders unieke kwaliteiten voor maximale impact. Zo worden teams sterker, effectiever én werken ze met meer plezier samen aan hun doelen.

Ondersteuning bij organisatie- en cultuuradvies

We denken graag mee over (organisatorische) vraagstukken op het vlak van duurzame inzetbaarheid, werkgeluk en psychologische veiligheid. Ook op het gebied van kennisuitbreiding leveren we maatwerk. Bijvoorbeeld door het geven van workshops en lezingen. Het is ook mogelijk om ondersteuning te bieden bij het inzichtelijk maken welke factoren van invloed zijn op (onzichtbare) verminderde productiviteit die kunnen leiden tot verzuim of verloop. Met die kennis kunnen we gericht adviseren over interventies die bijdragen aan de vermindering van productiviteitsverlies, voorkomen van verzuim en verloop en duurzaam verbeterde inzetbaarheid in het algemeen.

Welke thema's komen aan bod?

- Structuur: wat doen we, waarvoor zijn we en hoe ziet de structuur eruit? Is iedereen hieraan verbonden?
- Cultuur: wat zijn de ongeschreven regels (normen) in de organisatie en dragen deze (nog) bij aan de organisatie- en teamdoelen?
- Communicatie en samenwerking: hoe willen en moeten we samenwerken, hoe kunnen we bouwen aan vertrouwen en verbinding, zodat we samen team en organisatie-doelen kunnen bereiken.
- We werken altijd met oog voor het totale systeem.



Je kunt ons altijd bellen of mailen bij vragen. We vinden het fijn om korte lijnen te hebben en zullen ons best doen om jou snel van een antwoord of oplossing te voorzien.

amplitia
maak werk van evenwicht

amplitia.nl

Amplitia Maastricht • Victor de Stuersstraat 15, 6217 KP Maastricht
Amplitia Sittard • Mercator 2, 6135 KW Sittard

info@amplitia.nl
+31 (0)43 - 205 00 58