



ME-Time

ME-TIME

Vanuit het naburige België brengen wij bij de VitaliteitsGroep onder licentie exclusief ME-Time trajecten naar Nederland.

Het programma is Evidence Based en richt zich volledig op duurzame inzetbaarheid, met als doel verzuim in jouw organisatie te minimaliseren.

Waarom een ME-Time traject?

Indien het afwezig zijn van medewerkers geen aanvaardbare optie is voor het bedrijf. Voor wie een snel en effectief herstel van cruciaal belang is en zo snel mogelijk terug wil en/of dient te keren naar werk.

Het ME-Time programma en de bijbehorende werkwijze zijn deels gevormd door ervaring, maar zijn voornamelijk gestoeld op wetenschappelijke inzichten. Gedurende het zeven weken durende herstelprogramma wordt deze specifiek ontwikkelde methode intensief toegepast op de medewerker/manager.

- Meteen starten
- Actief, passief intensief
- Bereikbaarheid 24/7
- Basic Personality Inventory (BPI)
- Wekelijkse meetmomenten
- Pure mental empowerment

Het label ME-Time is gericht op supersnel (7 weken) herstel van burn-outs of extreme stressklachten bij onmisbare sleutelfiguren zoals belangrijke medewerkers, (shift)managers, etc. en kent een nazorgperiode van maar liefst 6 maanden.

Onze innovatie programma's

PREVENTIEF PROGRAMMA
(GROEI EN BLOEI
KOMPAS)

QUICK FIT PROGRAMMA

ALL-IN (BURN-OUT)
TRAJECT

ME TIME TRAJECT

De VitaliteitsGroep

Empowered by BrainAtWork.eu
Hoevestein 19c
4903 SE Oosterhout

www.vitaliteitsgroep.nl
info@vitaliteitsgroep.nl
088 - 2010 500





Waarom kies jij voor ME-Time

Iedereen heeft recht op tijd voor zichzelf, vooral medewerkers die kampen met verhoogde stressklachten. Ontdek de essentie van 'ME-Time' en leer hoe het integreren van ontspanning in je dagelijkse routine kan leiden tot een gebalanceerd en gelukkig leven. Het komt erop neer dat zolang je alleen kan zijn met je gedachten, je met succes kwalitatieve ME-time hebt.

Wanneer zet je de hulp in van een psycholoog of een coach?

In de loop der jaren zien wij dat een heel aantal mensen repeterend een burn-out kregen. Vaak hebben ze hulp gehad van een psycholoog en vinden ze het heel erg dat ze weer uitvallen. Ze missen de tools om zelfredzaam te zijn, iets wat een psycholoog hen niet leert.

De Vitaliteitsgroep werkt ook met psychologen, maar die hebben ook allemaal een coachopleiding gevolgd. Echter bij stoornissen zoals autisme, ADHD, PTSS etc. verwijzen door naar een externe psycholoog, dat is in onze optiek hetgeen waar zij goed in zijn.

Psycholoog: Hoe is het zo gekomen dat je uitgevallen bent? Laten we erover praten...

Coach: Kan gebeuren, wil je graag weten hoe het komt dat je uitgevallen bent? Dan ga ik je daarin bijstaan en je helpen leren hoe je brein werkt en welke impact je hierop kan hebben naar de toekomst. Kijk, hier zijn de tools om zelfredzaam te worden, probeer maar....

Autonomie, zelfredzaamheid, bewustwording en collegialiteit

Wat zijn enkele typische componenten van een ME-Time traject?

Een ME-time traject bestaat uit een traject manager en minstens drie professionals die multidisciplinair met elkaar werken om je zo snel mogelijk weer in je kracht te brengen.

Het ME-Time traject biedt effectieve resultaten, met voldoende ruimte binnen het Mental Empowerment programma om actief te leren ontspannen. Deze methodiek werkt doeltreffend op het bewuste en onderbewuste bewustzijn, waardoor het zorgt voor nauwkeurige hersentraining. De neurale verbindingen worden op een natuurlijke en duurzame wijze hersteld, wat resulteert in topklasse brain care.

Wanneer je mentale veerkracht uit balans is, wil je meetbare en duidelijke resultaten zien. In samenwerking met klinisch neuropsycholoog Michael Portzky zijn meetinstrumenten geïntegreerd in het ME-Time traject, waardoor een grondige analyse van het mentale welzijn mogelijk is.

